

EDUCAÇÃO FÍSICA

3º ANO A



► **Atividade 1- Circuito sobre “Ginástica”. Materiais necessários: um colchão ou cobertor para proteger o chão.**

- Realizar 5 cambalhotas (imagem 1).
- Realizar 5 estrelas (imagem 2).
- Realizar 5 movimentos de “ponte” (imagem 3).
- Realizar 10 polichinelos (imagem 4).
- Repetir a sequência por três vezes.
- **Imagens no próximo slide.**



Imagem 1



Imagem 2



Imagem 3



Imagem 4



▶ **Atividade 2- Realizar o Jogo dos 10 passes.**

▶ Dividir dois times.

▶ Realizar passes entre a mesma equipe, até somar 10 passes.

▶ O objetivo é realizar 10 passes sem que a outra equipe encoste na bola.

▶ Se a bola cair ou a equipe adversária tocar na bola, o jogo para e a posse de bola muda de equipe.



▶ Boas atividades para vocês!

▶ Um abraço, Prof. Rafael.

