

ROTEIRO 10  
EDUCAÇÃO FÍSICA  
5º ANO



► **Atividade 1- Capacidades físicas- Força, velocidade, resistência e flexibilidade.**

- Realizar o polichinelo por 20 segundos (resistência) (imagem 1).
- Fazer o zigue-zague entre os chinelos e dar um tiro de velocidade (velocidade) (imagem 2).
- Realizar o alongamento de perna (flexibilidade) (imagem 3).
- Iniciação flexão de braço: apoiar as mãos no chão e subir o tronco, deixando os joelhos apoiados no chão (força) (imagem 4).
- **Imagens no próximo slide.**



Imagem 1

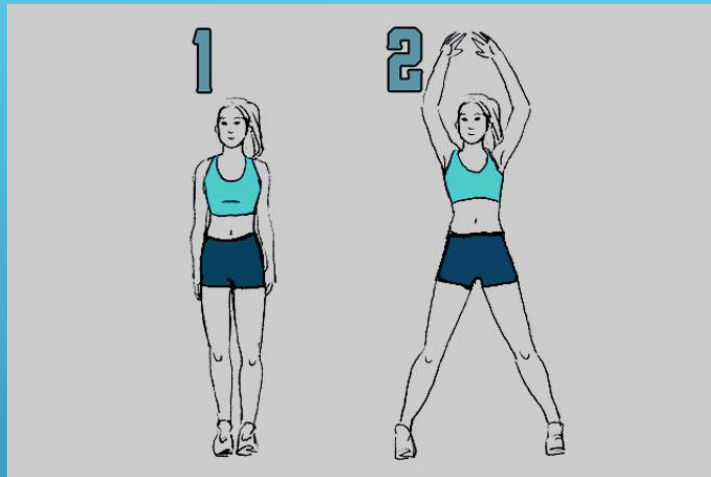


Imagem 2



Imagem 3



Imagem 4



► **Atividade 2- Assistir vídeo sobre Basquetebol:  
DEFESA.**



▶ Boas atividades para vocês!

▶ Um abraço, Prof. Rafael.

