

ROTEIRO 9
EDUCAÇÃO FÍSICA
5º ANO A



► **Atividade 1- Capacidades físicas- Resistência.**

- Realizar o polichinelo por 20 segundos (imagem 1).
- Realizar o skipping por 20 segundos (imagem 2).
- Realizar o movimento de encostar o calcanhar na mão, que estará atrás do corpo, por 20 segundos (imagem 3).
- Realizar o burpee por 20 segundos (imagem 4).
- Realizar 3 vezes cada exercício.
- **Imagens no próximo slide.**



Imagem 1

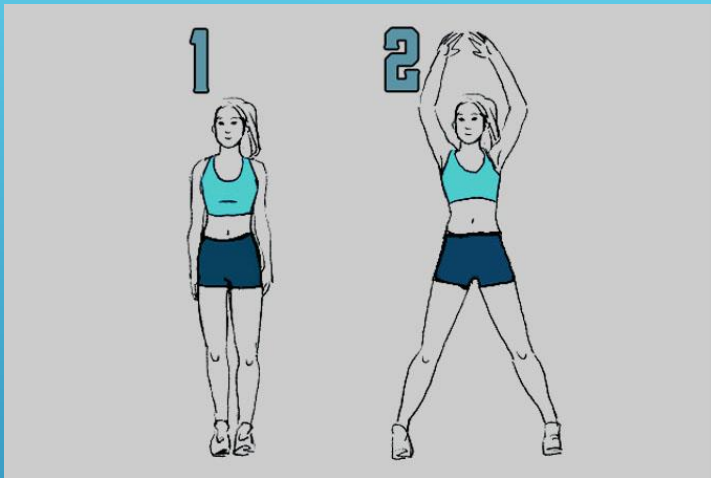


Imagem 2

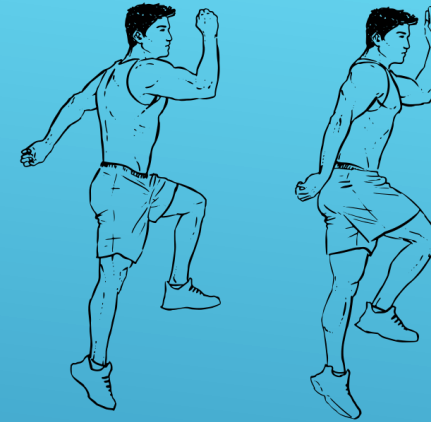


Imagem 3



Imagem 4



- ▶ **Atividade 2- Realizar as atividades relacionadas ao DRIBLE.**
- ▶ **Orientações no vídeo abaixo:**



- ▶ **Aula on-line:** dia 19/06- 09 horas.
- ▶ Microsoft Teams: rafael.maturana@luterano.com.br
- ▶ **Material necessário:** uma bola, 4 chinelos e um cesto ou balde.

- ▶ **Avaliação:** enviar uma foto da criança realizando alguma atividade proposta ou pedir para a criança desenhar a atividade que mais gostou e enviar uma foto do desenho. Enviar pelo **Microsoft Teams**, entrando na **Disciplina (Educação Física)** e incluindo em **Arquivos**.



▶ Boas atividades para vocês!

▶ Um abraço, Prof. Rafael.

