

ROTEIRO 8
EDUCAÇÃO FÍSICA
5º ANO B



- ▶ **Atividade 1- Capacidades físicas- Velocidade.**
Materiais necessários: 4 chinelos.
- Fazer o zigue-zague entre os chinelos e dar um tiro de velocidade (imagem 1).
- Separar dois chinelos e deixar 10 passos de distância entre eles. Realizar uma corrida de frente até o chinelo e voltar de costas (imagem 2).
- Realizar o deslocamento lateral entre os dois chinelos e dar um tiro de velocidade (imagem 3).
- Realizar o skipping durante 10 segundos e dar um tiro de velocidade (imagem 4).
- **Imagens no próximo slide.**



Imagem 1



Imagem 2



Imagem 3



Imagem 4



- ▶ Atividade 2- Realizar o “Jogo dos 10 passes”.
- ▶ Orientações no vídeo abaixo:



▶ Boas atividades para vocês!

▶ Um abraço, Prof. Rafael.

