

UME JOSÉ BONIFÁCIO

ATIVIDADE EDUCAÇÃO FÍSICA 5º ANO DE 14 A 28 DE JUNHO

PROFESSORES: FERNANDA DE FREITAS, LETÍCIA PEREIRA E FLÁVIO

NOME: _____ 5º _____

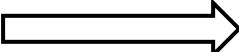
DERRUBA LATAS

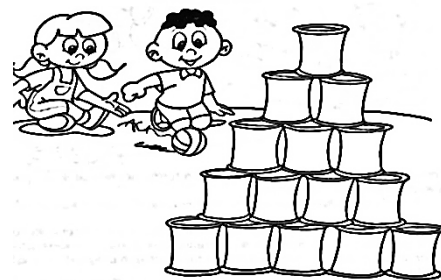
O objetivo da atividade é derrubar a maior quantidade de latas (copos) em uma só jogada ou derrubar todas as “latas” em poucas jogadas.

MATERIAL NECESSÁRIO:

- ✓ 10 latas (ou copos de plástico, ou potes)
- ✓ Bolinha de meia ou uma bola pequena tipo “bolinha de tênis”

INSTRUÇÕES:

• Faça uma “pirâmide” com as latas (copos) parecida com o desenho 



- Fique distante das latas (copos);
- Lance com a mão a bolinha para derrubar as latas;

OPÇÃO DE DESAFIO:

- CASO VOCÊ NÃO TENHA DERRUBADO TODAS AS LATAS, JOGUE A BOLINHA NOVAMENTE;
- CHAME ALGUÉM DA FAMÍLIA E VEJA QUEM DERRUBA MAIS LATAS EM UMA ÚNICA JOGADA

ACESSE O VÍDEO: <https://youtu.be/gdbommmeduq>

"O BALÃO VAI SUBINDO" (SACOLA E OBJETOS)

O objetivo da atividade é pegar todos os objetos enquanto o balão (sacola) estiver no ar.

MATERIAL NECESSÁRIO:

- ✓ 1 sacola plástica;
- ✓ 10 objetos (sugestão: brinquedos, potes, tampinhas, roupas etc.);
- ✓ Recipiente para colocar os objetos (sugestão: bacia, assadeira, balde).

INSTRUÇÕES:

1. Coloque os 10 objetos perto de você;
2. Coloque o recipiente ao lado dos objetos;
3. Encha a sacola de ar e amarre-a;
4. Lance o balão (sacola) para o alto e antes de você pegá-lo novamente coloque um objeto dentro do recipiente;
5. Chame alguém da família e desafie quem fará mais rápido!

ATENÇÃO:

Só pode colocar o objeto no recipiente enquanto o balão(sacola) estiver "voando"!

acesse o vídeo: <https://youtu.be/3n9nnwl7mio>