



Professor de Educação Física – Paulo Ernesto Viviani Spanholi

4º e 5º ANO

### ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

#### COLOQUE NA TAMPINHA

Para essa atividade você vai precisar de alguns feijões e algumas tampinhas de garrafas.

#### COMO FAZER:

- Coloque os feijões e as tampinhas no chão, próximos uns dos outros
- Fique apoiado apenas com os pés e as mãos no chão. em posição de prancha. Como na foto abaixo.



- Agora, alguém dará o comando para você. Qual feijão você deve pegar, com qual mão, e colocar em qual tampinha.
- Por exemplo: **MÃO ESQUERDA, FEIJÃO PRETO, TAMPINHA VERDE!** Como na foto abaixo.



O desafio é ver quantos feijões você consegue colocar de forma correta até não aguentar mais!

\*\*\*Podem ser usados outros grãos na atividade, como milho. Ou pedrinhas pequenas.