



Secretaria Municipal de Educação  
E.M.E.B. Professor Vitoldo Alexandre Czech  
Diretora: Lucélia Aparecida Gabrielli  
Assessora Pedagógica: Maria Claudete T. Gervásio  
Assessora Administrativa: Rosane Eva Bucco  
Professor (a): Claiton Antonio Pereira  
Disciplina: Educação Física  
Série/ano: 3º ao 5º  
Aluno (a):

### **Atividade de força e equilíbrio**

**Ciclo 2 – 4º e 5º anos**

**Habilidade: (EF35EF01) Experimentar e desfrutar de brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, incluindo aqueles de matriz indígena e africana, e recriá-los, valorizando a importância desse patrimônio histórico cultural.**

**(EF35EF03) Descrever, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita, audiovisual), as brincadeiras e os jogos populares do Brasil e de matriz indígena e africana, explicando suas características e a importância desse patrimônio histórico cultural na preservação das diferentes culturas.**

**Prática pedagógica: Primeiramente terão de fazer bolas de meia. Depois irão marcar dois lugares no chão com no mínimo de um metro e meio de distância. De um lado colocaram todas as meias e do lado deve deixar vazio. O aluno deve estar apoiado apenas nas mãos e na ponta dos pés, e tentar transportar as bolinhas de um lado para o outro com as mãos, uma de cada vez. A outra possibilidade é ficar na posição do caranguejo e tentar transportar as bolinhas com os pés uma de cada vez. Quando transportar todas para o outro lado, deve trazer de volta da mesma forma que levou.**

**Duração: 30 min.**

**Materiais: Bolas de meia.**

<https://www.youtube.com/watch?v=AihxA0oWpnE>