

05 DE OUTUBRO A 19 DE OUTUBRO

EDUCAÇÃO FÍSICA

1º ANO MATUTINO

PROFESSORA: CASSIELEN

ATIVIDADE 1:

- ALONGAR – SE
- EQUILIBRAR – SE EM UMA LINHA RETA; (ANDAR)
- 10 VOLTAS EM ALGO GRANDE, CAMINHANDO;
- MEXER OS OMBROS (10 VEZES)
- ELEVAR OS BRAÇOS PARA FRENTE (10 VEZES);
- LEVANTAR OS BRAÇOS (10 VEZES);
- SALTOS NO LUGAR (10 VEZES);
- AGACHAR E LEVANTAR (10 VEZES);
- SENTAR E LEVANTAR DA CADEIRA (10 VEZES);
- MOVIMENTAR O QUADRIL (10 VEZES).

ATIVIDADE 2:

- ALONGAR – SE
- 10 POLICHINELOS
- BRINCADEIRA DE JUNTAR BOLINHAS

PEÇA PARA A CRIANÇA FAZER VÁRIAS BOLINHAS DE PAPEL, BEM PEQUENAS, PARA QUE, COM UM GRAMPO DE ROUPAS, ELA JUNTE TODAS ELAS E COLOQUE EM UM RECIPIENTE. REPETIR 3 VEZES.

ATIVIDADE 3:

- ALONGAR – SE
- 10 POLICHINELOS
- COORDENAÇÃO MOTORA

UTILIZANDO AS BOLINHAS DA ATIVIDADE ANTERIOR, PEÇA PARA A CRIANÇA COLAR TODAS ELAS EM UM FOLHA, FAZENDO UMA FILA. COM UM LÁPIS OU CANETA, TERÃO QUE RISCAR FAZENDO ZIGUE – ZAGUE ENTRE AS BOLINHAS.