

16 DE NOVEMBRO A 30 DE NOVEMBRO

EDUCAÇÃO FÍSICA

1º ANO MATUTINO

PROFESSORA: CASSIELEN

ATIVIDADE 1:

- ALONGAR – SE (MESMA SEQUÊNCIA PASSADA EM OUTRAS AULAS);
- 10 POLICHINELOS
- LATERALIDADE
- SERÁ UM DESAFIO: DESCOBRIR QUAL SEU LADO PREDOMINANTE E REALIZAR ATIVIDADES COM O SEU LADO NÃO PREDOMINANTE. QUEM É DESTRO DEVERÁ FAZER COM A CANHOTA E QUEM É CANHOTO DEVERÁ FAZER COM A DESTRA.
- ATIVIDADES:
- ESCREVER SEU NOME;
- FAZER UM DESENHO;
- ABRIR E FECHAR POTES.

ATIVIDADE 2:

- ALONGAR – SE (MESMA SEQUÊNCIA PASSADA EM OUTRAS AULAS);
- 10 POLICHINELOS
- A ATIVIDADE PROPOSTA É PEGAR UM PAPELÃO E RECORTÁ-LO NO FORMATO DE PÉS, FAZER DOIS FUROS EM CADA LATERAL, PASSAR UMA FITA OU CADARÇO DE TÊNIS PARA PRENDÊ-LO AOS PÉS. O OBJETIVO SERÁ ANDAR PELA CASA COM OS PÉS DE PAPELÃO. SE CAIR COLOCAR NOVAMENTE.



ATIVIDADE 3:

- ALONGAR – SE (MESMA SEQUÊNCIA PASSADA EM OUTRAS AULAS);
- 10 POLICHINELOS
- OBSERVE A IMAGEM E REALIZE OS EXERCÍCIOS, SE NÃO CONSEGUIR TODOS NÃO TEM PROBLEMA. CONTAR ATÉ 10 EM CADA EXERCÍCIO.

