



CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSORA: DÉBORA LÚCIA ZANATTO

ALUNO(A):.....

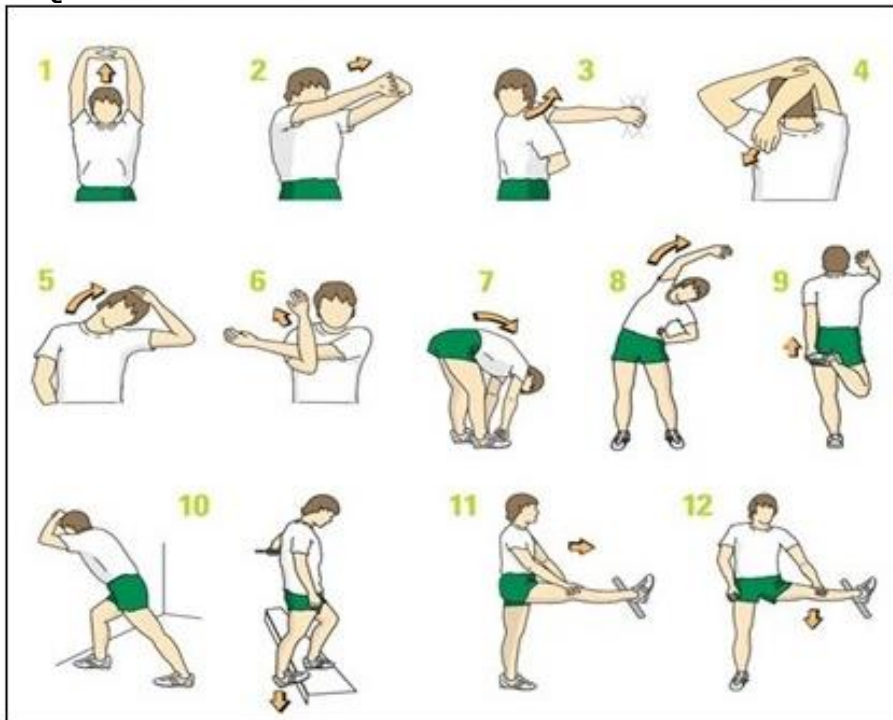
TURMA: 1º ANO

TURNO:

ANO: 2021

EDUCAÇÃO FÍSICA

ALONGAMENTOS: 20 SEGUNDOS PARA CADA EXERCÍCIO – SEGUIR A SEQUENCIA.



EM UM ESPAÇO AMPLO, DETERMINE UMA LINHA DE SAÍDA E CHEGADA. A CRIANÇA TERÁ QUE SAIR DO PONTO DE PARTIDA ATÉ A LINHA DE CHEGADA COM UM PÉ SÓ SEGURANDO UMA PERNA COM A MÃO. IR E VOLTAR 10 VEZES. VAI COM A PERNA DIREITA E VOLTA COM A ESQUERDA. EXEMPLO:





CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSORA: DÉBORA LÚCIA ZANATTO

ALUNO(A):.....

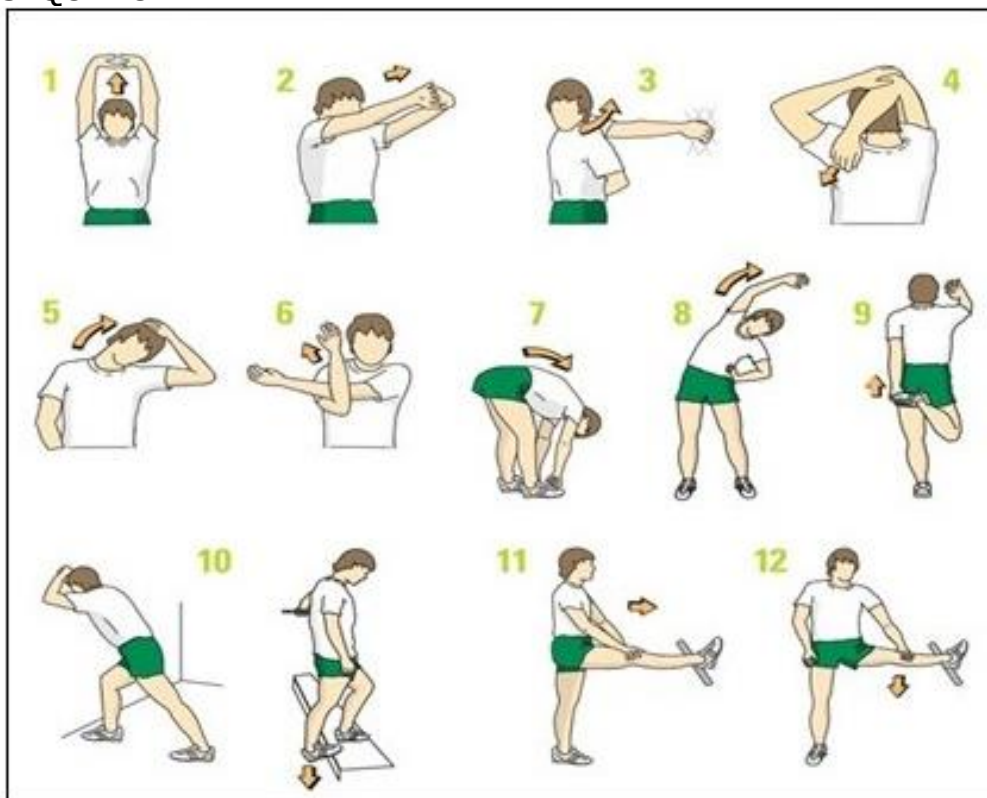
TURMA: 1º ANO

TURNO:

ANO: 2021

EDUCAÇÃO FÍSICA

ALONGAMENTOS: 20 SEGUNDOS PARA CADA EXERCÍCIO – SEGUIR A SEQUENCIA.



ATIVIDADE: MORTO – VIVO CHAMAR TODOS DA FAMÍLIA QUE ESTIVEREM EM CASA PARA BRINCAR DE MORTO – VIVO! ALGUÉM SERÁ O MESTRE QUE IRÁ COMANDAR, E OS OUTROS ABAIXAM E LEVANTAM-SE NO LUGAR ATÉ TODOS SEREM ELIMINADOS. VENCE QUEM FICAR POR ÚLTIMO.

QUEM NÃO SABE COMO BRINCAR PODE ASSISTIR NO LINK ABAIXO A EXPLICAÇÃO.

<https://www.youtube.com/watch?v=CUVxnqF2Zzg>



CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO
Rua Dom Daniel Hostin/245 - Bairro: Vila Nova - Água Doce SC - Fone/Fax : (49) 3524-0467
E_mail: fsilvano@aguadoce.sc.gov.br /Blog:www.freisilvano.blogspot.com





CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSORA: DÉBORA LÚCIA ZANATTO

ALUNO(A):.....

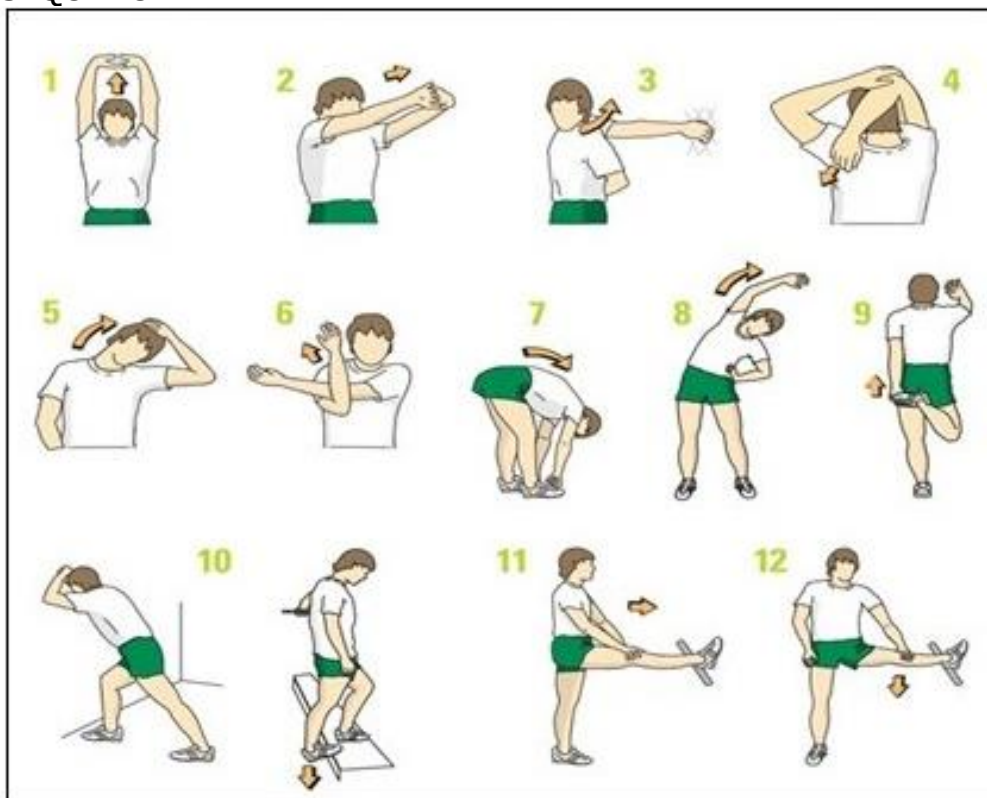
TURMA: 1º ANO

TURNO:

ANO: 2021

EDUCAÇÃO FÍSICA

ALONGAMENTOS: 20 SEGUNDOS PARA CADA EXERCÍCIO – SEGUIR A SEQUENCIA.



ATIVIDADE: ESPELHO E SOMBRA UM ADULTO FICARÁ DE FRENTE COM A CRIANÇA, UM SERÁ O MESTRE E O OUTRO ESPELHO. O MESTRE DEVE SE MOVIMENTAR PARA OS LADOS, PARA FRENTE, PARA TRÁS, CRIAR VÁRIOS GESTOS E O ESPELHO TERÁ QUE IMITÁLO. A BRINCADEIRA ACONTECE ATÉ QUE NÃO HAJA MAIS IDÉIAS DE GESTOS, DAÍ PODE-SE TROCAR DE LUGAR DE ESPELHO E MESTRE.



CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO
Rua Dom Daniel Hostin/245 - Bairro: Vila Nova - Água Doce SC - Fone/Fax : (49) 3524-0467
E_mail: fsilvano@aguadoce.sc.gov.br /Blog:www.freisilvano.blogspot.com

