



**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](mailto:fsilvano@aguadoce.sc.gov.br) /Blog:[www.freisilvano.blogspot.com](http://www.freisilvano.blogspot.com)

CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSOR: EVANDRO ZANATTO

ALUNO(A):

TURMA: 5° (15)

TURNO: VESPERTINO

ANO: 2021

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ATIVIDADES REFERENTE AOS DIAS 01/03/2021 A 12/03/2021**

**AULA 01**

- Fazer o Alongamento;
- Observar o alfabeto onde cada letra corresponde a um exercício, forme seu nome executando o exercício correspondente a cada letra:
  - A. Levantar os braços. (10 vezes)
  - B. Movimentar o quadril. (10 vezes)
  - C. Corrida no lugar, ritmo lento. (30 segundos)
  - D. Sentar e levantar da cadeira. (10 vezes)
  - E. Elevar o joelho na frente. (10 vezes)
  - F. Elevar os braços lateralmente. (10 vezes)
  - G. Pedalar deitado de costas no chão. (15 vezes)
  - H. Deitado, abraçar o joelho. (10 vezes)
  - I. Corrida no lugar. (30 segundos)
  - J. Corrida 10 passos para frente e depois 10 passos para trás. (3 vezes)



**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](mailto:fsilvano@aguadoce.sc.gov.br) /Blog:[www.freisilvano.blogspot.com](http://www.freisilvano.blogspot.com)

- K. Elevar os braços para frente. (10 vezes)
- L. Dar 10 saltos no lugar.
- M. Afastar as pernas lateralmente e juntar novamente. (10 vezes)
- N. Correr rápido sem se deslocar. (20 segundos)
- O. Batendo palma. (20 vezes)
- P. Saltar bem alto no lugar. (10 vezes)
- Q. Correr na ponta dos pés sem deslocamento. (10 segundos)
- R. Agacha e levanta. (10 vezes)
- S. Polichinelo. (10 vezes)
- T. Sentar e levantar. (10 vezes)
- U. Levantar os braços na lateral. (10 vezes )
- V. Elevar o calcanhar batendo no bumbum. (10 vezes )
- W. Elevar os joelhos. (10 vezes )
- X. Pedalar deitado. (10 vezes )
- Y. Movimentar o quadril. (Girar 10 vezes )
- Z. Girar os dois braços para frente. (10 vezes)



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](mailto:fsilvano@aguadoce.sc.gov.br) /Blog:[www.freisilvano.blogspot.com](http://www.freisilvano.blogspot.com)

CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSOR: EVANDRO ZANATTO

ALUNO(A):

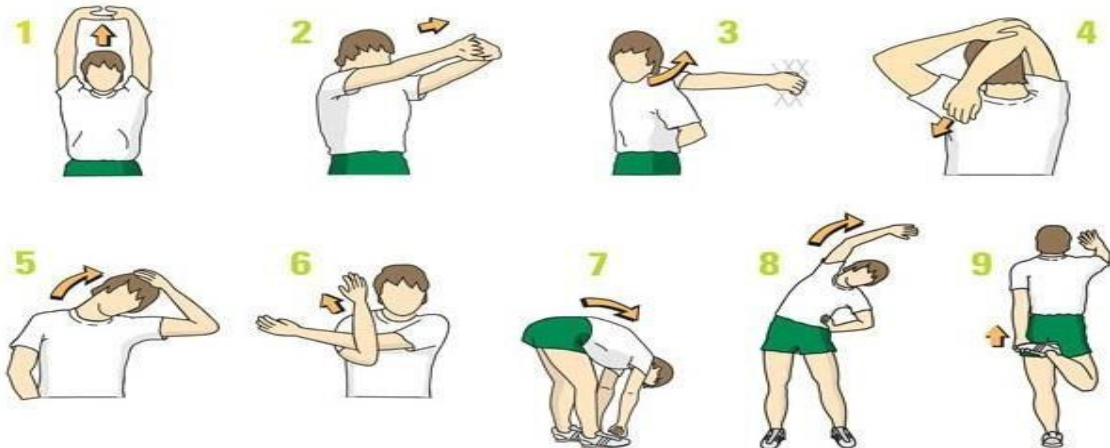
TURMA: 5° 15

TURNO: VESPERTINO

ANO: 2021

## AULA 02

### Alongamento



□ 10 polichinelos;





## 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](mailto:fsilvano@aguadoce.sc.gov.br) /Blog:[www.freisilvano.blogspot.com](http://www.freisilvano.blogspot.com)

### • Atividade pular rio

Desenvolvimento: Esta atividade é simples e conhecida pelas crianças. Precisar de 2 cordas pequenas ou 2 elásticos ou 2 fios ou 2 pedaços de tecidos. O importante é que a criança consiga ver onde estão as duas linhas na hora que for pular. Com o auxílio , alguém terá que ficar nas pontas aumentando até que o aluno(a) pise na linha. Fazer esta atividade até onde conseguir. Após encerrada atividade fazer medição do espaço saltado.

#### EXEMPLO:





**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](mailto:fsilvano@aguadoce.sc.gov.br) /Blog:[www.freisilvano.blogspot.com](http://www.freisilvano.blogspot.com)

CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSOR: EVANDRO ZANATTO

ALUNO(A):

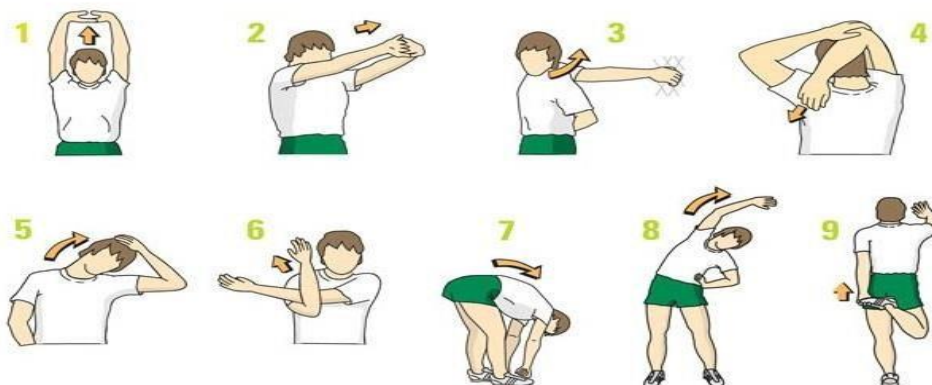
TURMA: 5° 15

TURNO: VESPERTINO

ANO: 2021

AULA 03

- Fazer o alongamento;



- 10 polichinelos;



- Fazer 10 polichinelos;





**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](mailto:fsilvano@aguadoce.sc.gov.br) /Blog:[www.freisilvano.blogspot.com](http://www.freisilvano.blogspot.com)

- Fazer 20 abdominais (exemplo na figura à baixo);



- Fazer corrida do jornal (com duas folhas de jornal ou revista, marcar uma linha de partida, coloque uma folha atrás da outra, a atividade funciona da seguinte forma, pisar na primeira folha e passar para a segunda, pegar a folha que ficou atrás e passar para a frente, assim sucessivamente até a linha de chegada, 5 metros).