



CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSORA: DÉBORA LÚCIA ZANATTO

ALUNO(A):.....

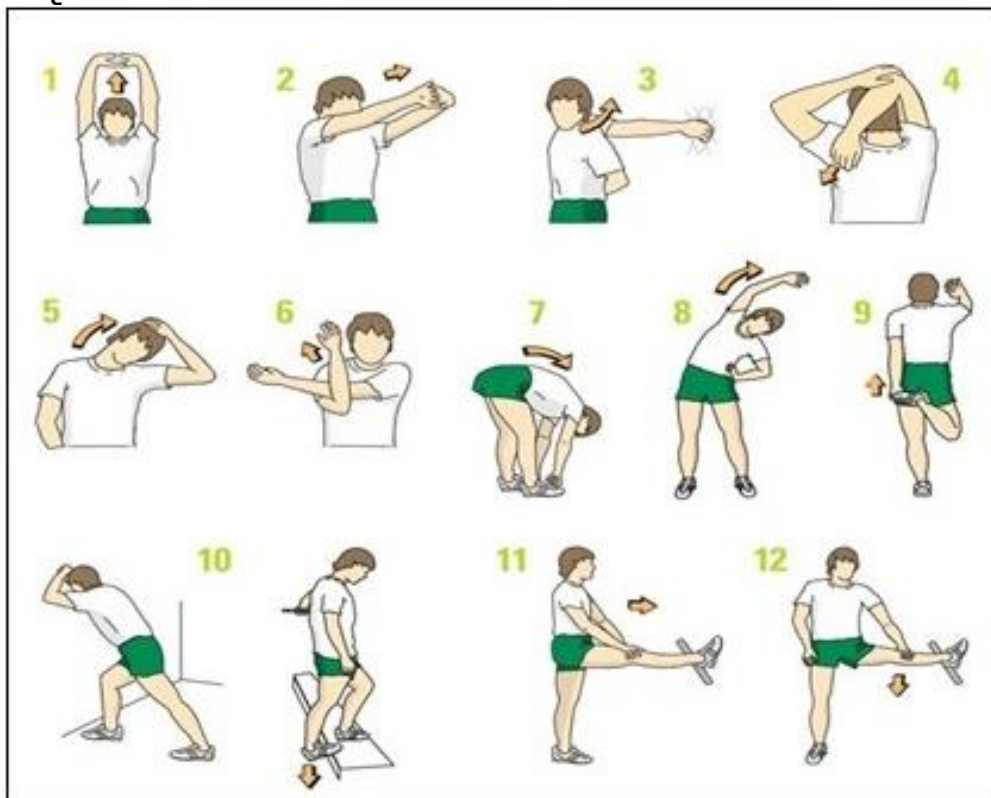
TURMA: 5º ANO

TURNO:

ANO: 2021

## EDUCAÇÃO FÍSICA

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



Fazer salto em extensão – pular rio

Utilizar fio, corda, calçados ou outros material para delimitar o espaço, ir aumentando gradativamente.



CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSORA: DÉBORA LÚCIA ZANATTO

ALUNO(A): .....

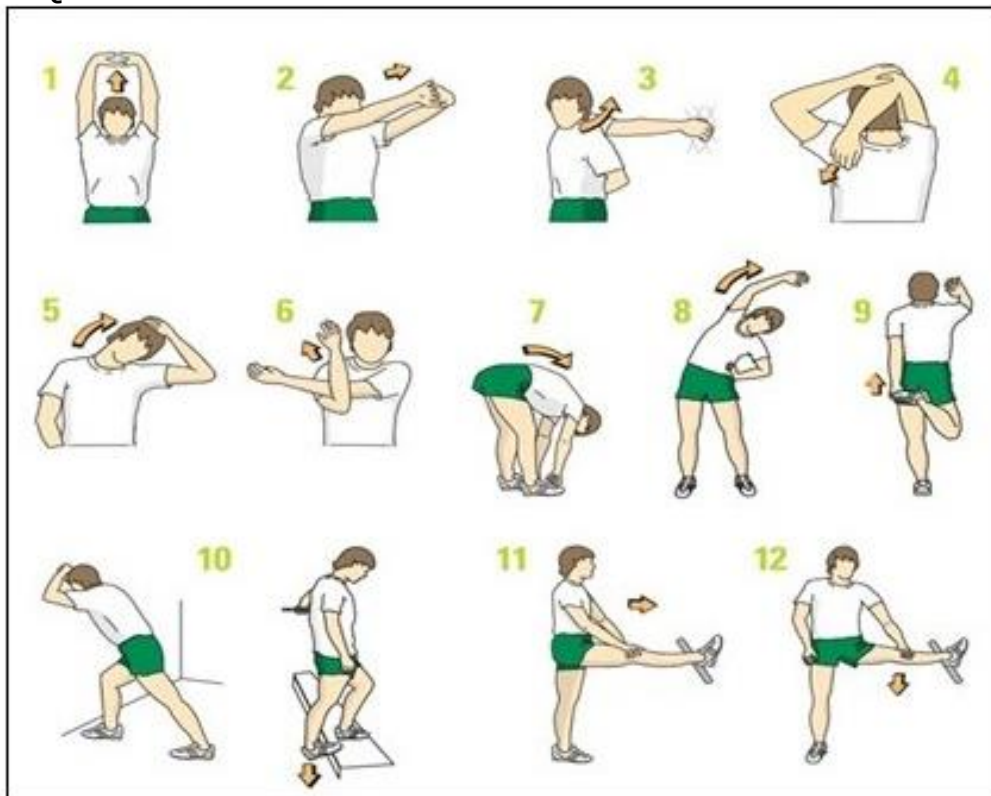
TURMA:

TURNO:

ANO: 2021

## EDUCAÇÃO FÍSICA

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



- Com bola, fazer arremessos em um balde a uma distância de 3 metros (10 arremessos) - Se não tiver bola confeccionar de papel ou de meia;
- Deslocar-se saltando com o pé direito (10 metros, 4 vezes);
- Deslocar-se saltando com o pé esquerdo (10 metros, 4 vezes);



CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSORA: DÉBORA LÚCIA ZANATTO

ALUNO(A): .....

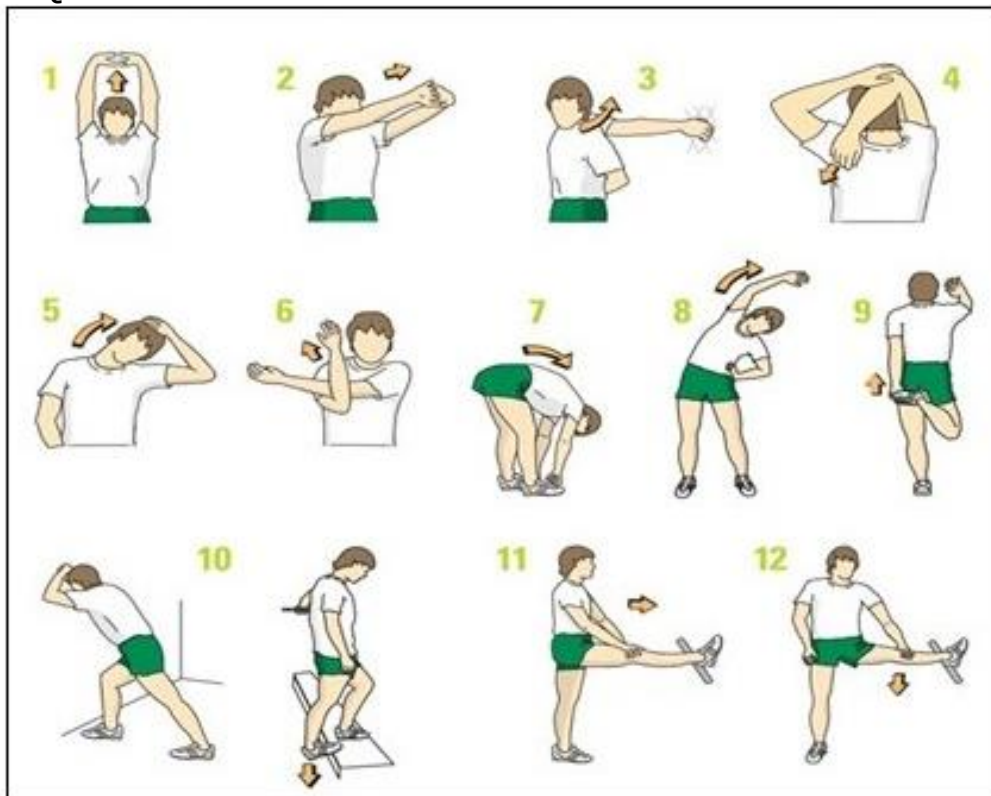
TURMA:

TURNO:

ANO: 2021

## EDUCAÇÃO FÍSICA

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



- Corrida no lugar (iniciar com ritmo lento, acelerando e por fim bem rápido, durante 1 minuto, repetir 5 vezes).
- Fazer 30 abdominais (exemplo na figura à baixo);

