



CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSORA: DÉBORA LÚCIA ZANATTO

ALUNO(A):.....

TURMA: 2º ANO

TURNO:

ANO: 2021

## EDUCAÇÃO FÍSICA

### ATIVIDADE 1

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



### CARRINHO DE MÃO HUMANO

CARRINHO DE MÃO HUMANO É UMA BRINCADEIRA QUE DEVE SER REALIZADA EM SUPERFÍCIE MACIA PARA EVITAR FERIMENTOS. O ALUNO COLOCA AS MÃOS NO CHÃO COM OS BRAÇOS ESTENDIDOS, ENQUANTO O PAI OU RESPONSÁVEL SEGURA SUAS PERNAS E A EMPURRA, COMO SE FOSSE MESMO UM CARRINHO DE MÃO. O MESMO DEVERÁ AUXILIAR NA CONDUÇÃO. DEPOIS DESTA BRINCADEIRA,



**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)

CERTAMENTE O ALUNO FICARÁ COM AS MÃOS SUJAS. É UMA BOA IDEIA TER ÁGUA E SABÃO POR PERTO.



<https://www.youtube.com/watch?v=59bpJzntb04>



## ATIVIDADE 2

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



## ARREMESSOS

MATERIAIS: 1 BALDE OU BACIA, 1 BOLA. (PODE SER DE MEIA).  
ESTA ATIVIDADE TRABALHARÁ ARREMESSOS. EM UMA DISTÂNCIA MÍNIMA DE 3 METROS, COLOCAR O BALDE NO CHÃO, DEMARCAR UMA LINHA E ARREMESSAR A BOLA. A CRIANÇA DEVE TER NO MÍNIMO 3 ACERTOS. JOGAR VÁRIAS VEZES, COM A MÃO DIREITA, COM A MÃO ESQUERDA E COM AS DUAS MÃOS.



**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 3

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

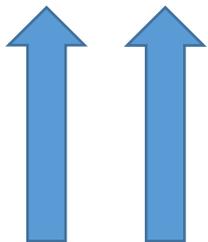
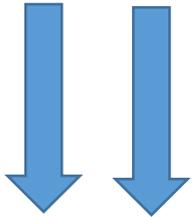
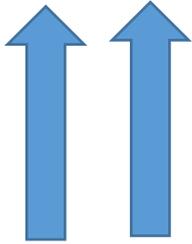


PEGUE ALGUMAS FOLHAS (PODE SER SULFITE, OU ATE MESMO USADAS), VOCÊ PRECISARÁ APENAS DE UM LADO DELA. FAÇA O DESENHO DE FLECHAS EM CADA FOLHA, COMO NA IMAGEM: APÓS ISSO, A ATIVIDADE SERÁ PULAR CONFORME PEDEM OS DESENHOS. (DE FRENTE, DE TRÁS, DE LADO DIREITO E ESQUERDO). FAZER O CAMINHO E IR DIZENDO PRA ONDE ESTÁ INDO.

PODE-SE DESENHAR NO CHÃO COM GIZ, CARVÃO OU OUTRO MATERIAL REPITA A ATIVIDADE 5 VEZES.



SEQUENCIA



<https://www.youtube.com/watch?v=g9gQ-SkxRG0>