



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):

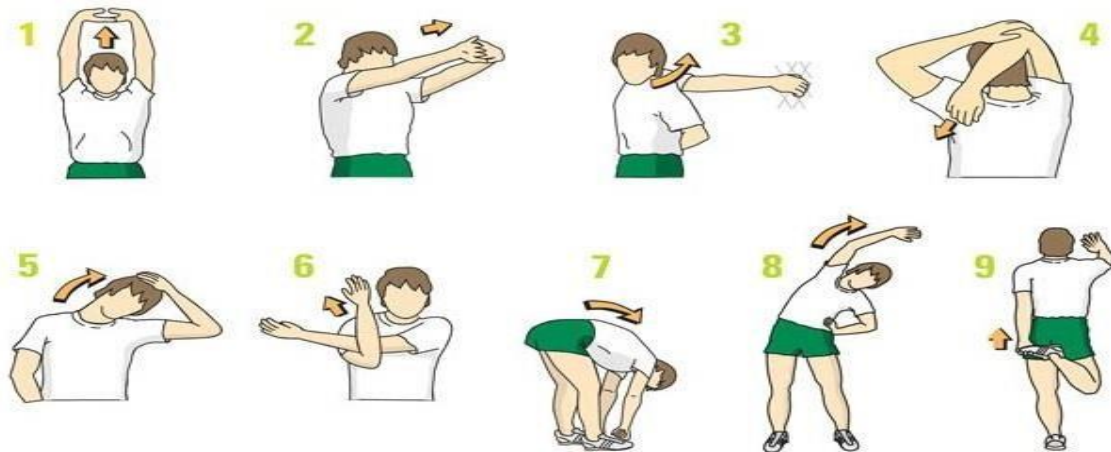
TURMA:3 ° 08 DATA: 15 A 26/03

TURNO: VESPERTINO

ANO: 2021

## AULA 01

### Alongamento





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)

## AULA 02

### Fazer 20 polichinelos



## Aula 03

- Soletrar o alfabeto, fazendo um exercício para 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. (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)
  - K. Elevar os braços para frente. (10 vezes)
  - L. Dar 10 saltos no lugar.
  - M. Afastar as pernas lateralmente e juntar novamente. (10 vezes)