



CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSORA: DÉBORA LÚCIA ZANATTO

ALUNO(A):.....

TURMA: 5º ANO

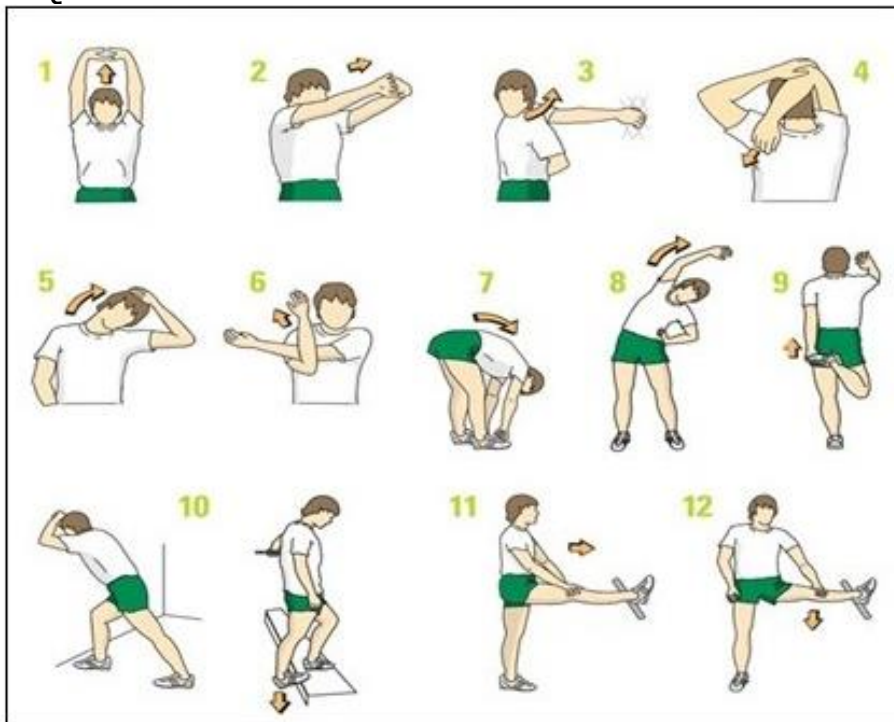
TURNO:

ANO: 2021

EDUCAÇÃO FÍSICA

ATIVIDADE 1

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



GARRAFABOL

ASSISTA AO LINK OU SIGA AS INSTRUÇÕES ABAIXO:

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

COM AUXÍLIO DE UM RESPONSÁVEL FABRICAR O BRINQUEDO E JOGAR.

VOCÊ VAI PRECISAR DE:

2 GARRAFAS PLÁSTICAS CORTADAS (PODE SER PET, AMACIANTE OU O QUE VOCÊ TIVER EM CASA)



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

1 BOLINHA (PODE SER DE MEIA VELHA, PAPEL AMASSADO)
COMO BRINCAR: UMA CRIANÇA LANÇA A BOLINHA PARA A OUTRA, QUE
TENTARÁ PEGÁ-LA COM O COPO





ATIVIDADE 2

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



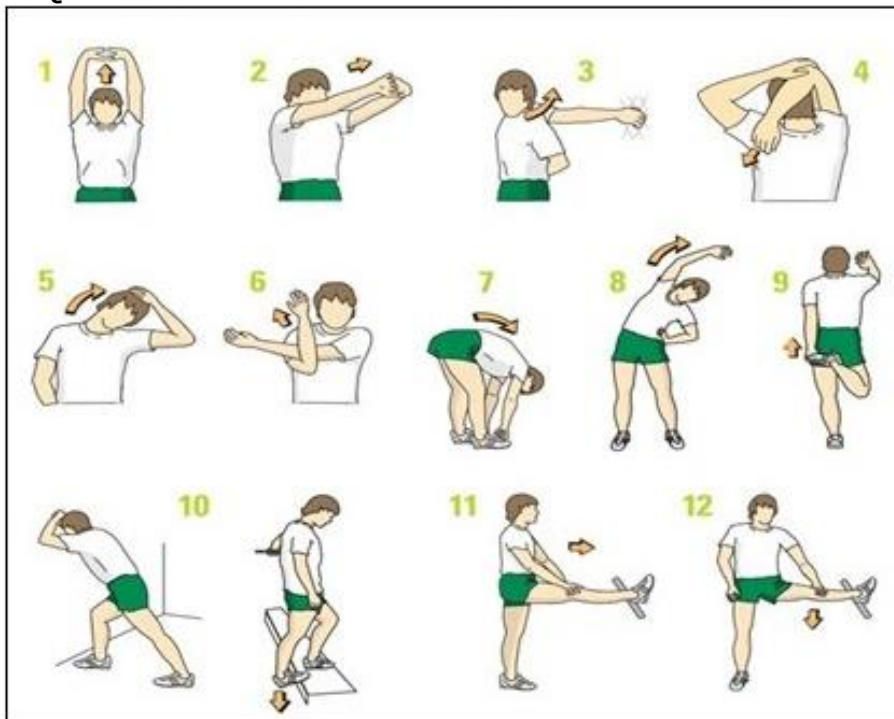
EXERCÍCIOS PRÁTICOS

- 1 – ELEVAR O JOELHO A FRENTE (12 VEZES);
- 2 – PEDALAR DEITADO (12 VEZES);
- 3 – CORRIDA NO LUGAR (12 VEZES);
- 4 – DEITAR E ABRAÇAR O JOELHO (12 VEZES);
- 5 – SALTAR BEM ALTO NO LUGAR (12 VEZES);
- 6 – AGACHAR E LEVANTAR (10 VEZES).



ATIVIDADE 3

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



PEDRA, PAPEL, TESOURA OU JO-KEN-PÔ
PARA COMEÇAR, É NECESSÁRIO SABER O QUE SIMBOLIZA CADA ELEMENTO E COMO REPRESENTÁ-LO:

- A MÃO FECHADA SIGNIFICA PEDRA;
- A MÃO ABERTA SIGNIFICA PAPEL;
- A MÃO COM OS DEDOS INDICADOR E MÉDIO ESTENDIDOS SIGNIFICA TESOURA.

A BRINCADEIRA DEVE SER JOGADA POR DUAS PESSOAS, UM DE FRENTE PARA O OUTRO, MÃOS PARA TRÁS. LEMBRE-SE: A TESOURA VENCE DO PAPEL E PERDE PARA A PEDRA; A PEDRA VENCE DA TESOURA E PERDE PARA O PAPEL; O PAPEL VENCE DA PEDRA E PERDE PARA A TESOURA. (FAZER MELHOR DE TRÊS)



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



<https://www.youtube.com/watch?v=MrcX1rPYXk>