



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

CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSOR: EVANDRO ZANATTO

ALUNO(A):

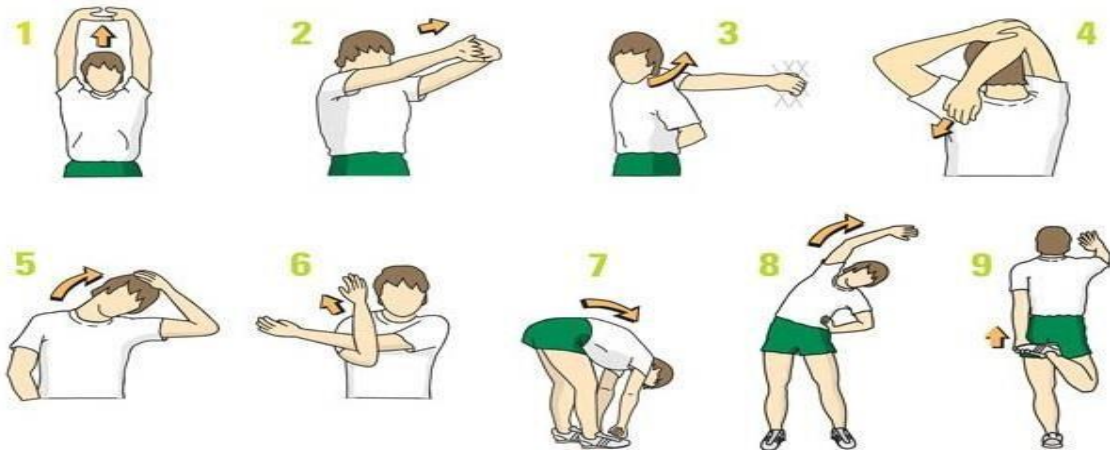
TURMA: 5° 15 DATA: 15 A 26/03

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 /Blog: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)