



CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSORA: DÉBORA LÚCIA ZANATTO

ALUNO(A):.....

TURMA: 3º ANO

TURNO:

ANO: 2021

## EDUCAÇÃO FÍSICA

### ATIVIDADE 1

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



EM UM POTE, MISTURE DOIS TIPOS DE FEIJOES DIFERENTES OU PODE SER FEIJOÃO PRETO E MILHO. (DISTRIBUA UMA GRANDE QUANTIDADE). PEÇA PARA A CRIANÇA SEPARAR OS ALIMENTOS DE ACORDO COM A SUA COR. ISSO AJUDARÁ A DESENVOLVER A SUA ATENÇÃO E A COORDENAÇÃO MOTORA FINA, TRABALHANDO O MOVIMENTAR DO PINÇAR COM OS DEDOS.



**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)**

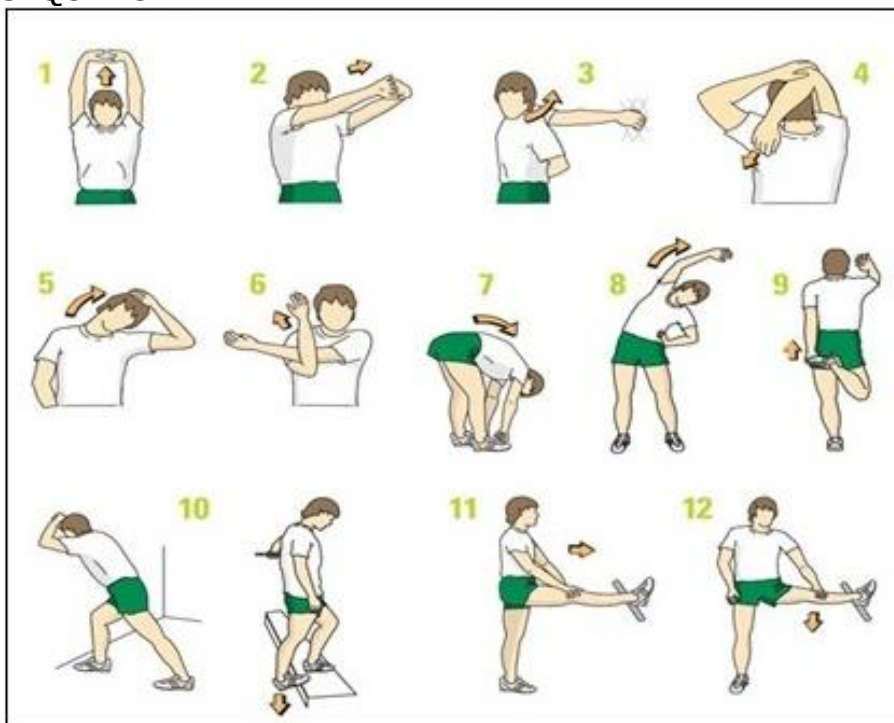




## EDUCAÇÃO FÍSICA

### ATIVIDADE 2

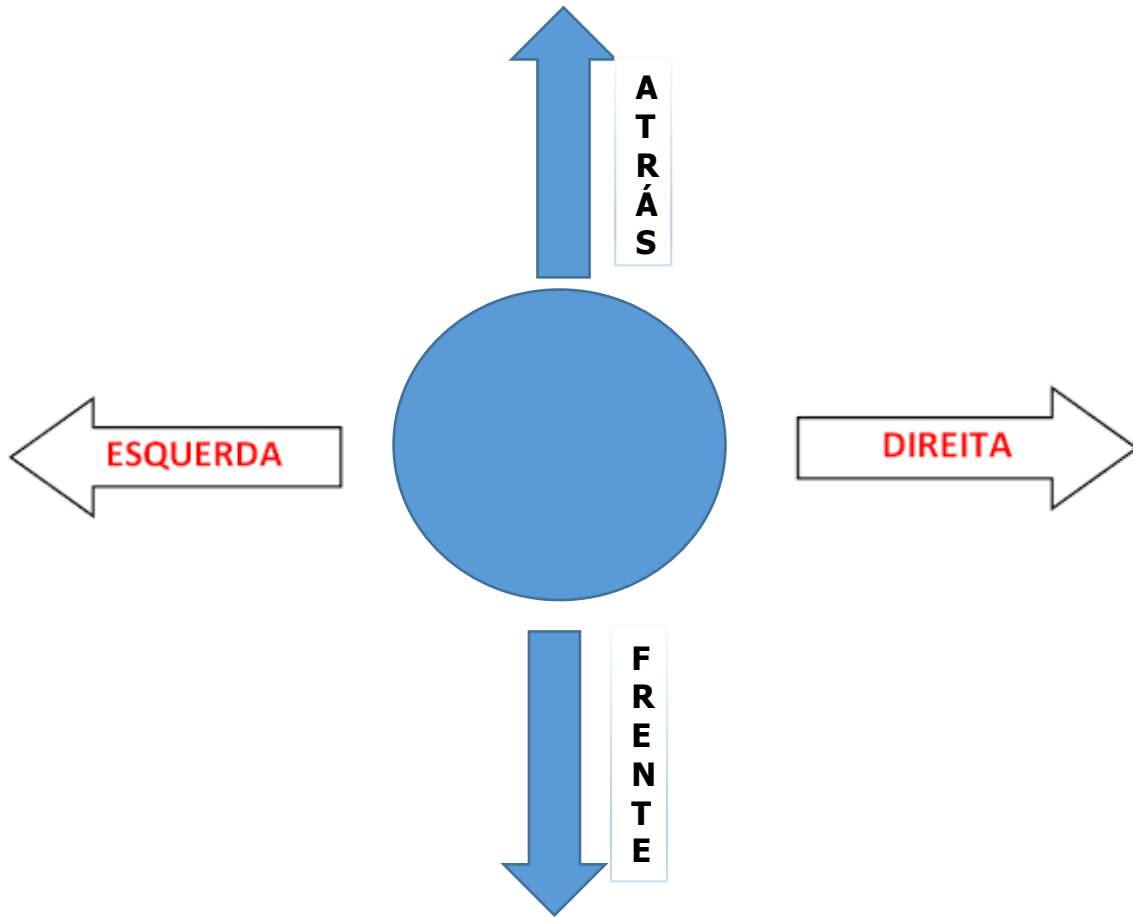
ALONGAMENTOS: 20 SEGUNDOS PARA CADA EXERCÍCIO – SEGUIR A SEQUENCIA.



DEVERÁ SER DESENHADO NO CHÃO UM CÍRCULO (SE TIVER PODE SER BAMBOLÊ) ONDE A CRIANÇA FICA DENTRO, UM ADULTO DARÁ OS COMANDOS: PARA FRENTE, PARA A DIREITA, PARA A ESQUERDA, PARA TRÁS. A BRINCADEIRA COMEÇA DEVAGAR ATÉ A CRIANÇA ENTENDER, REPETIR VÁRIAS VEZES.



**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)

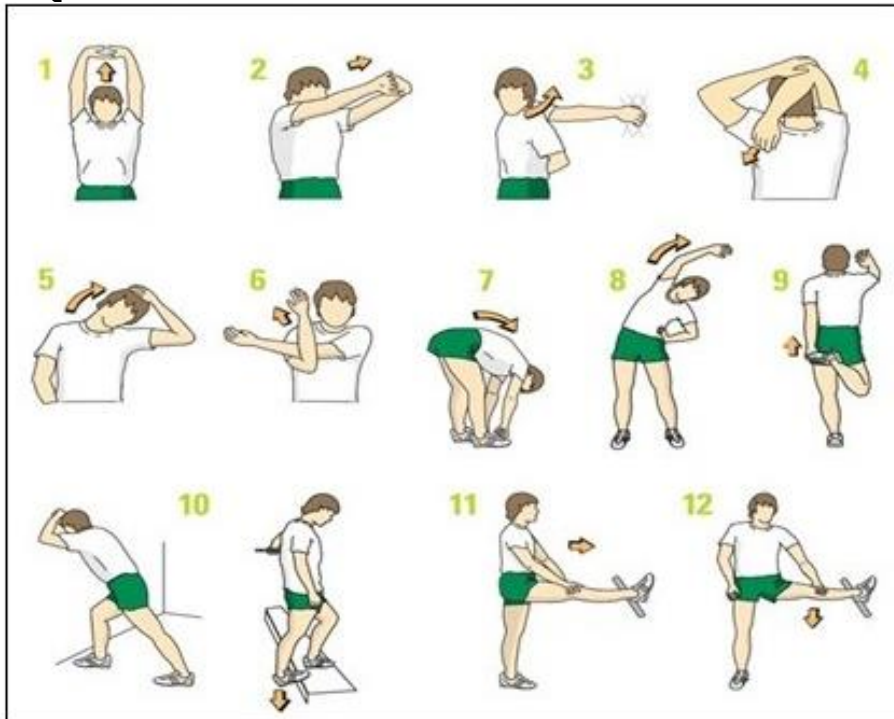




## EDUCAÇÃO FÍSICA

### ATIVIDADE 3

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



PARA ESTA ATIVIDADE CHAME ALGUM FAMILIAR PARA TE AJUDAR! PRIMEIRO DEVE SER ESCOLHIDO UM TEMA, POR EXEMPLO: FRUTAS. EM SEGUIDA, FRENTE A FRENTE COM UMA BOLA, COMEÇAM A JOGAR UM PARA O OUTRO E VÃO FALANDO AS LETRAS DO ALFABETO. A,B,C,D,E.... QUEM DEIXAR A BOLA CAIR DEVERÁ FALAR UMA FRUTA QUE COMECE COM A LETRA DA VEZ. POR EXEMPLO: SE A BOLA CAIU AO FALAR A LETRA "M", QUEM DEIXOU CAIR PODERÁ DIZER MAMÃO, MELANCIA, MAÇÃ. CONTINUA A BRINCADEIRA ATÉ QUE DIVERSAS LETRAS TENHAM CAIDO. PODE TAMBÉM MUDAR O TEMA SE QUISER.



**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)

