



## 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

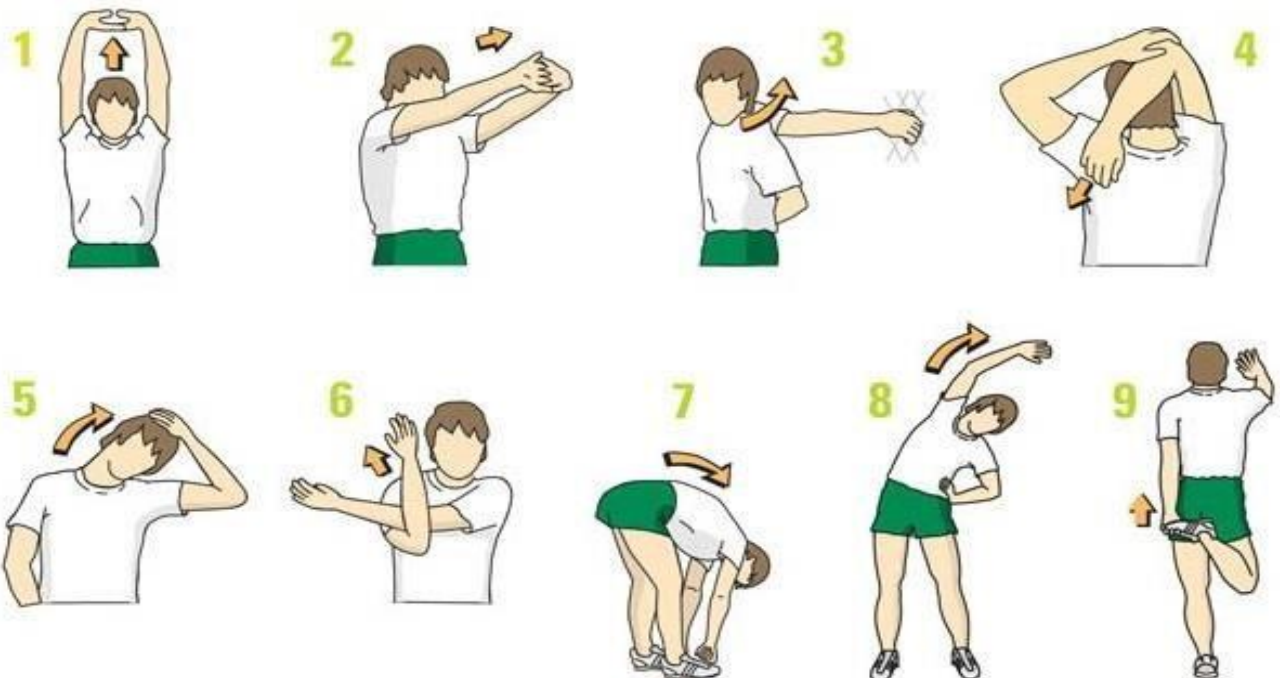
ALUNO(A):

TURMA: 3 ° 08 DATA: 29/03 A 09/04

TURNO: VESPERTINO

ANO: 2021

### 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)

### ATIVIDADE 01

- **Continuação do alfabeto de exercícios;**

N. Correr rápido sem se deslocar. (30 segundos)

O. Batendo palma. (30 vezes)

P. Saltar bem alto no lugar. (15 vezes)

Q. Correr na ponta dos pés sem deslocamento. (15 segundos)

R. Agacha e levanta. (15 vezes)

S. Correr somente com calcanhar tocando chão. (15 segundos)

T. Sentar e levantar. (15 vezes)

U. Levantar os braços na lateral. (15 vezes)

V. Elevar um pé de cada vez tocando na parte interna do pé com a mão contrária. (15 vezes)

W. Elevar os joelhos. (15 vezes)

X. Pedalar deitado. (15 vezes)

Y. Movimentar o quadril. (Girar 15 vezes)

Z. Girar os dois braços para frente. (15 vezes)

### ATIVIDADE 02

**ATIVIDADE:** BOLA NO LENÇOL.

**MATERIAL:** UM LENÇOL OU TOALHA DE BANHO, UMA BOLA OU BALÃO OU BOLA DE PAPEL COM REVISTA OU JORNAL.

**OBJETIVO:** ATENÇÃO, CONCENTRAÇÃO, COORDENAÇÃO MOTORA, EQUILÍBRIO, CONTROLAR OS MEMBROS SUPERIORES.

**DESENVOLVIMENTO:** ESSA ATIVIDADE É MUITO FÁCIL DE FAZER, PODE SER EM DOIS OU MAIS PARTICIPANTES. COLOCA UMA BOLA, UM BALÃO OU UMA FOLHA DE REVISTA AMASSADA (FORMANDO UMA BOLA) E DEIXA NO MEIO DO LENÇOL OU DA TOALHA DE BANHO. O OBJETIVO DA ATIVIDADE É NÃO DEIXAR A BOLA CAIR NO CHÃO. A ATIVIDADE REQUER QUE FAÇA MOVIMENTOS DE JOGAR A BOLA PARA CIMA E QUANDO ELA VOLTAR DEVERÁ CAIR EM CIMA DO LENÇOL OU TOALHA. ALÉM DE DIVERTIDO, TRÁS VÁRIOS OBJETIVOS COMO: ATENÇÃO, CONCENTRAÇÃO, COORDENAÇÃO MOTORA, EQUILÍBRIO, CONTROLAR OS MEMBROS SUPERIORES.