



CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSORA: DÉBORA LÚCIA ZANATTO

ALUNO(A):.....

TURMA: 5º ANO

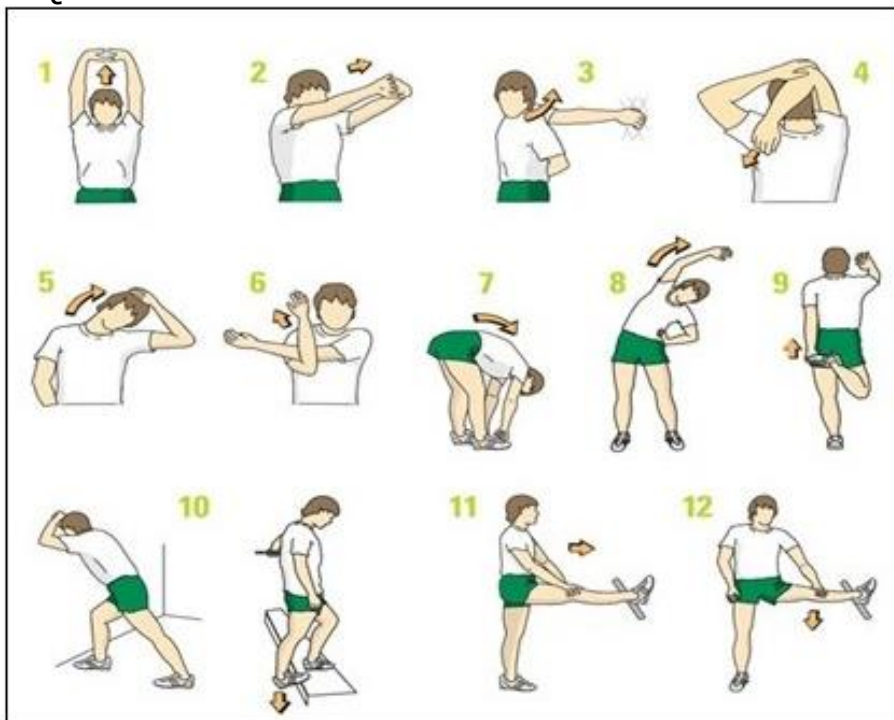
TURNO:

ANO: 2021

## EDUCAÇÃO FÍSICA

### ATIVIDADE 1

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



20 polichinelos

Atividades:

Criar obstáculos (pode ser com cadeiras, bancos, baldes etc) e fazer zigue – zague entre eles (5 vezes)

Andar 5 voltas de costas (distância mínima de 2 metros).



## ATIVIDADE 2

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



Encha uma bacia com água, distribua algumas tampinhas de garrafas (mínimo 10) e com dois palitos ou dois lápis, retire todas as tampas da água. Repita a atividade 3 vezes.



### ATIVIDADE 3

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



Chame um familiar para te ajudar.

Você precisará de uma laranja ou outra fruta que tiver em casa (maçã, limão, etc.) ou uma bolinha;

Vocês terão que ficar frente a frente, colocar a laranja na testa e com o som de uma música de sua preferência, tentar dançar sem deixar a fruta cair.

<https://www.youtube.com/watch?v=23vd6HbQCBg>