



CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSORA: DÉBORA LÚCIA ZANATTO

ALUNO(A):.....

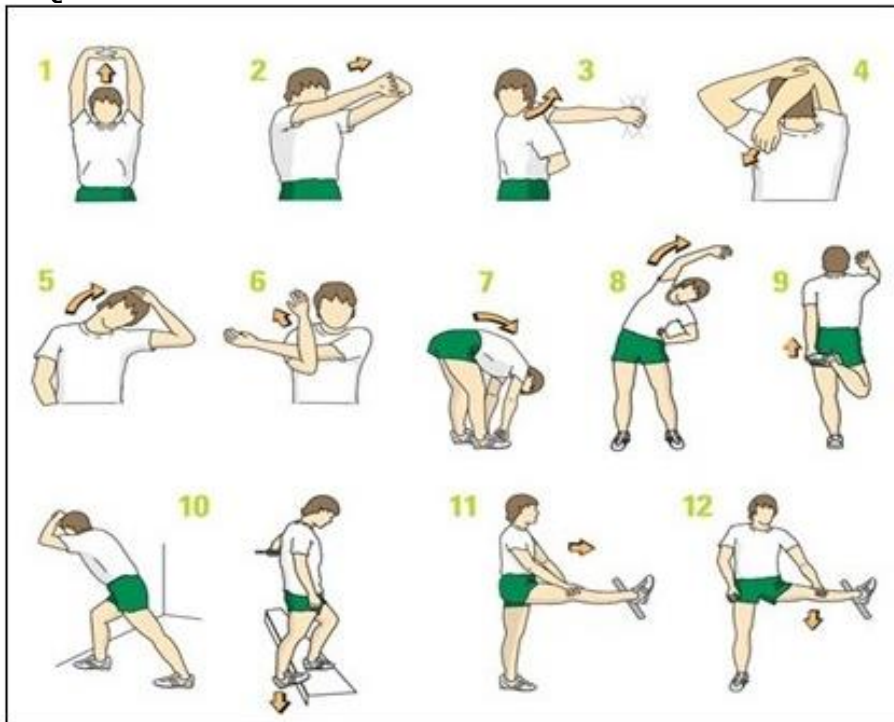
TURMA: 1º ANO

TURNO:

ANO: 2021

EDUCAÇÃO FÍSICA

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



ELEFANTINHO COLORIDO

ALGUÉM É ESCOLHIDO PARA COMANDAR. ESTE FICA NA FRENTE DOS DEMAIS E DIZ: ELEFANTINHO COLORIDO. O GRUPO RESPONDE: QUE COR? O COMANDANTE ESCOLHE UMA COR E OS DEMAIS SAEM CORRENDO PARA TOCAR EM ALGO QUE TENHA AQUELA COR. ENQUANTO ISSO O COMANDANTE CORRE E TENTA PEGAR OS DEMAIS. QUEM FOR PEGO ANTES DE ENCOSTAR NA COR PASSA A SER O NOVO COMANDANTE.

<https://www.youtube.com/watch?v=uvXqjLTz0IO>



CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSORA: DÉBORA LÚCIA ZANATTO

ALUNO(A):.....

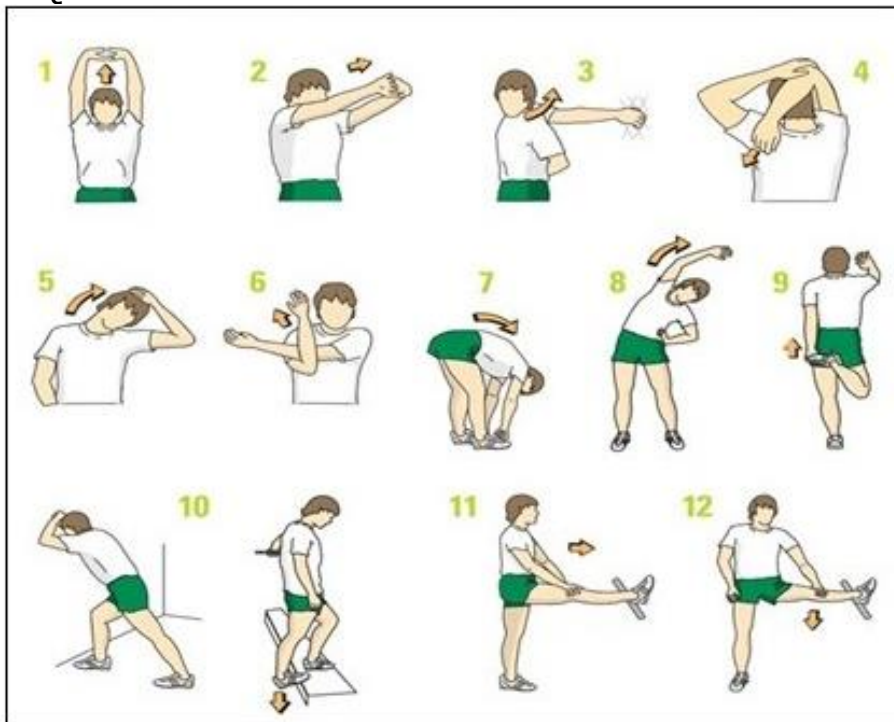
TURMA: 1º ANO

TURNO:

ANO: 2021

EDUCAÇÃO FÍSICA

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



DERRUBAR O CONE – GARRAFA – BRINQUEDO

MATERIAIS: 1 BOLA PARA CHUTAR E UMA GARRAFA PET OU BRINQUEDO PARA USAR COMO CONE.

OBJETIVO DA ATIVIDADE: DERRUBAR O MAIOR NÚMERO DE VEZES A GARRAFA PET. O ALUNO(A) EM UM ESPAÇO AMPLO, COLOCA EM UMA PONTA A GARRAFA E GANHA DISTÂNCIA MÍNIMA DE 3 METROS.

DEMARQUE UMA LINHA E COLOQUE A BOLA SOBRE ELA. CHUTAR COM O OBJETIVO DE ACERTAR O CONE – GARRAFA. CONTAR OS ACERTOS. REPETIR VÁRIAS VEZES.



CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSORA: DÉBORA LÚCIA ZANATTO

ALUNO(A):.....

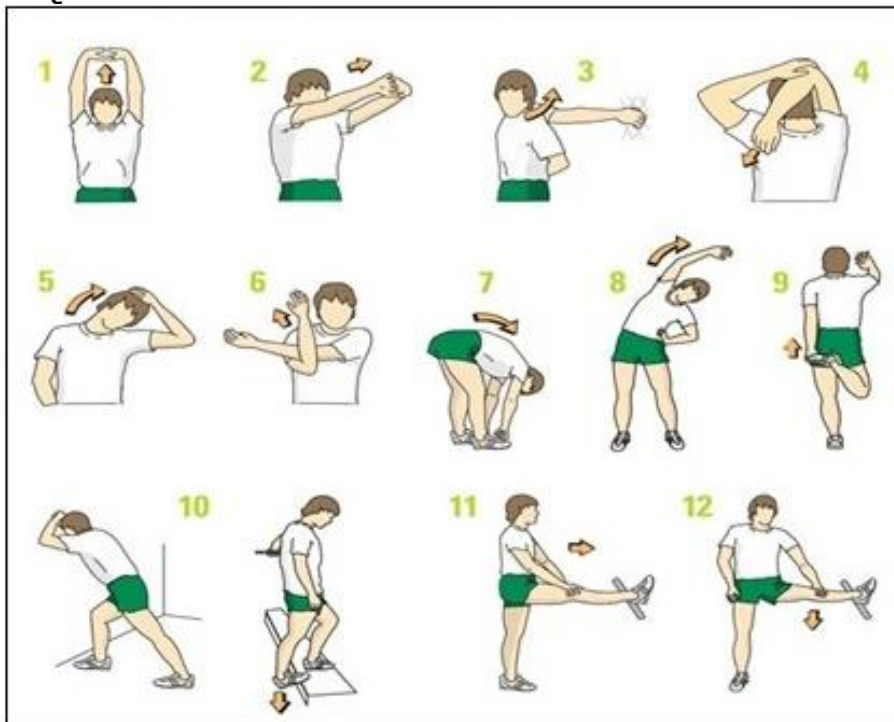
TURMA: 1º ANO

TURNO:

ANO: 2021

EDUCAÇÃO FÍSICA

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



BRINCADEIRA DE JUNTAR BOLINHAS

PEÇA PARA A CRIANÇA FAZER VÁRIAS BOLINHAS DE PAPEL, PEQUENAS, PARA QUE, COM UM GRAMPO DE ROUPAS, ELA JUNTE TODAS ELAS E COLOQUE EM UM RECIPIENTE. REPETIR 3 VEZES.