



CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSORA: LUANA COLOMBO THALER

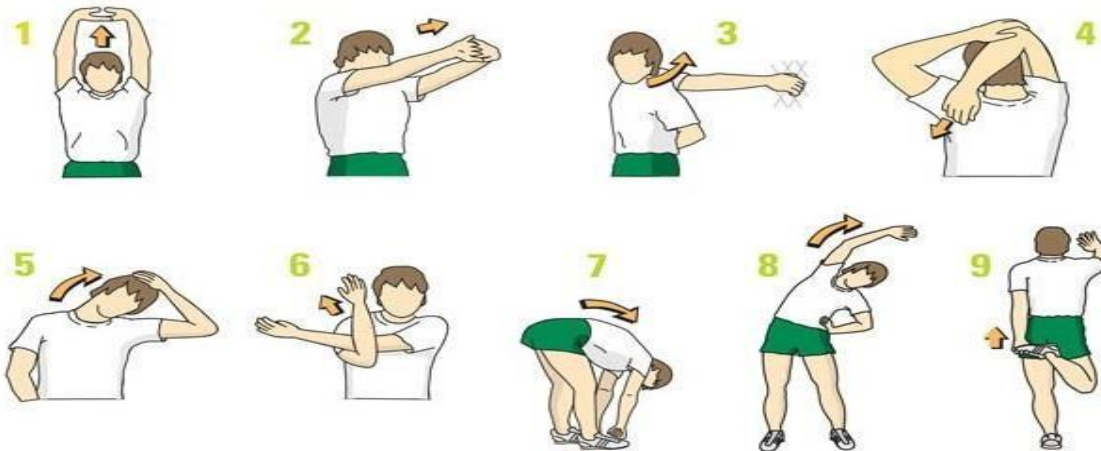
ALUNO(A):.....

TURMA: 4º ANO

TURNO: MATUTINO

ANO: 2021

- Fazer os alongamentos:



- 10 polichinelos;





ATIVIDADE 01

Atividade Pula Rio

Desenvolvimento: Como já fazíamos em quadra, esta atividade é simples e conhecida pelas crianças. Precisar de 2 cordas pequenas ou 2 elásticos ou 2 fios ou 2 pedaços de tecidos. O importante é que a criança consiga ver onde estão as duas linhas na hora que for pular. Com o auxílio de um responsável, disponha as duas cordas (ou material que for utilizar) sobre o chão, alguém terá que ficar nas pontas aumentando até que o aluno(a) pise na linha. Fazer esta atividade até onde conseguir.

ATIVIDADE 02

Atividade: Brincadeira com Almofadas

Desenvolvimento: coloque a almofada ou um bicho de pelúcia no chão. Deite e coloque uma bacia atrás mais ou menos 50 cm de distância. Com os pés pegue a almofada ou o bicho de pelúcia para trás e tente acertar a bacia.

ATIVIDADE 03

Atividade: A Dança do Travesseiro

Desenvolvimento: coloque um travesseiro no chão, coloque uma música e comece a dançar, um dos jogadores diz “travesseiro”. Quem conseguir se sentar no travesseiro, ganha. O travesseiro deve ficar no meio dos dois e os participantes de costas. Outra variação é quem pega o travesseiro primeiro. Pode ser feito quando alguém parar a música ou gritar travesseiro.