



CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSORA: DÉBORA LÚCIA ZANATTO

ALUNO(A):.....

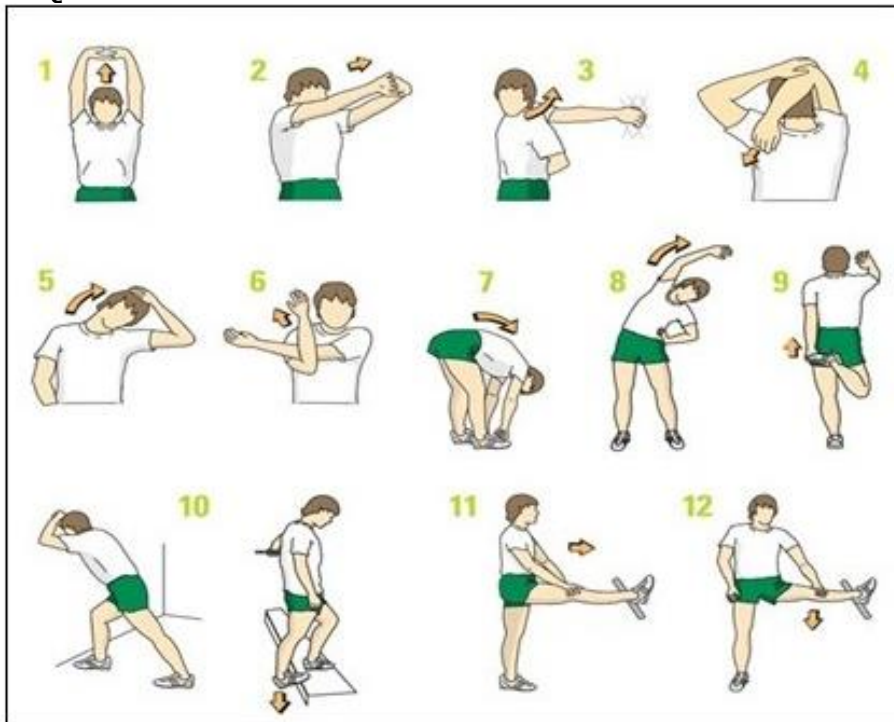
TURMA: 5º ANO

TURNO:

ANO: 2021

EDUCAÇÃO FÍSICA

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



DERRUBAR O CONE – GARRAFA PET – BRINQUEDO

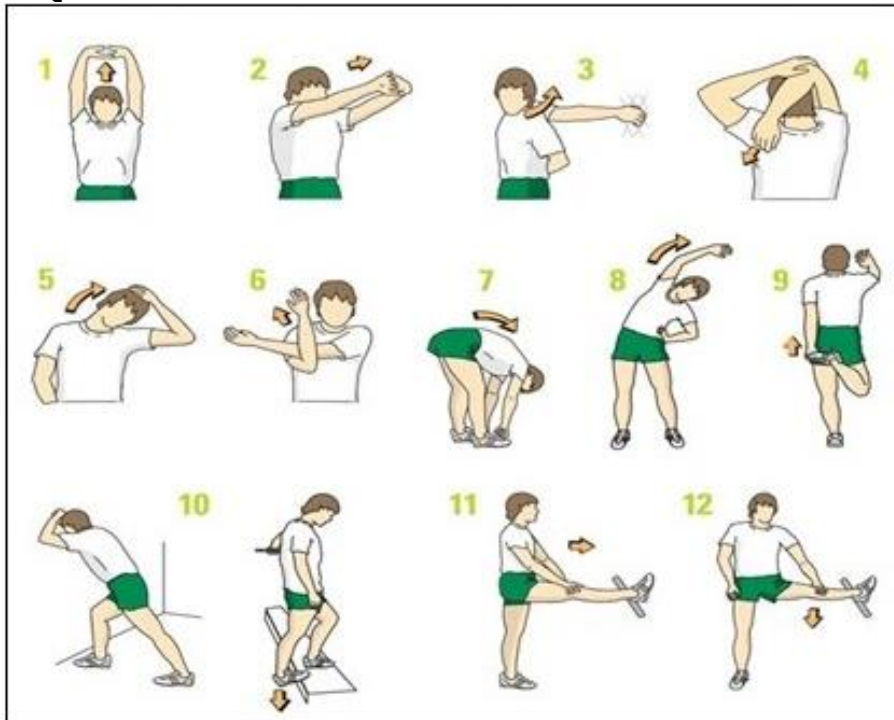
MATERIAIS: 1 BOLA PARA CHUTAR E UMA GARRAFA PET OU BRINQUEDO PARA USAR COMO CONE.

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 4 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.



EDUCAÇÃO FÍSICA

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



JOGO DA MEMÓRIA

O JOGO DA MEMÓRIA É UM JOGO INFANTIL TRADICIONAL E CONHECIDO PELAS CRIANÇAS. ESTE DIVERTIDO JOGO REQUER OBSERVAÇÃO, ATENÇÃO E MUITA CONCENTRAÇÃO. ORGANIZAR OS LÁPIS DE COR UM AO LADO DO OUTRO. O ALUNO DEVERÁ VENDAR OS OLHOS, E O RESPONSÁVEL PELA BRINCADEIRA VAI FAZER A RETIRADA DE UM LÁPIS DE COR. FEITO ISSO O ALUNO TENTARÁ ADIVINHAR QUAL COR FOI RETIRADA. ANTES DE INICIAR A ATIVIDADE O ALUNO DEVERÁ MEMORIZAR BEM AS CORES. NO MÁXIMO 5 OU 6 LÁPIS DE CORES, SE ESTIVER MUITO FÁCIL PODE ACRESCENTAR MAIS CORES.



EDUCAÇÃO FÍSICA

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



LATERALIDADE

SERÁ UM DESAFIO: DESCOBRIR QUAL SEU LADO PREDOMINANTE E REALIZAR ATIVIDADES COM O SEU LADO NÃO PREDOMINANTE. QUEM É DESTRO DEVERÁ FAZER COM A CANHOTA E QUEM É CANHOTO DEVERÁ FAZER COM A DESTRA.

ATIVIDADES:

- ESCREVER SEU NOME;
- FAZER UM DESENHO;
- ABRIR E FECHAR POTES.