



## CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSORA: DANIELA TINELI

ALUNO(A):.....

TURMA: 1º ANO

TURNO: MATUTINO

ANO: 2021

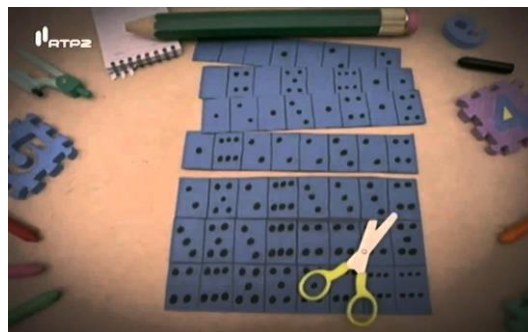
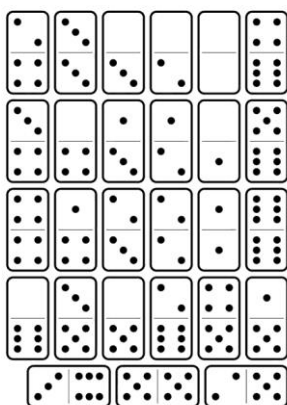
### ATIVIDADE 01

**OBJETIVO:** DESENVOLVER O RACIOCÍNIO LÓGICO, DESENVOLVER A CAPACIDADE DE OBSERVAÇÃO, ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO; PROMOVER A ORALIDADE E A SOCIALIZAÇÃO.

**DESENVOLVIMENTO:** O JOGO DE DOMINÓ DEVERÁ SER REALIZADO IGUAL AO JOGO DE BOLICHE. FAZER O PLACAR DO RESULTADO E ENVIAR NO NÚMERO PARTICULAR DA PROFESSORA. WHATSAPP (49) 999447976.

- REALIZAR 06 PARTIDAS COM SEUS FAMILIARES
- QUEM JÁ TEM O DOMINÓ EM CASA, PODE UTILIZAR O SEU, QUEM NÃO TEM, FAZ DE PAPELÃO IGUAL A DEMONSTRAÇÃO QUE A PROFESSORA FEZ (ANEXO FOTO).
- QUEM NÃO SOUBER OU NÃO LEMBRA COMO JOGA, ENVIA UMA MENSAGEM QUE ESTAREI ENSINANDO.
- BOM JOGO A TODOS E FAVOR NÃO ESQUECER DE ENVIAR O PLACAR (ANOTAR QUEM VENCEU A PRIMEIRA PARTIDA, A SEGUNDA E ASSIM POR DIANTE.

**CONCLUSÃO:** QUANDO JOGAR O DOMINÓ COM SEU FILHO, TERÁ A CHANCE DE PASSAR UM TEMPO DE QUALIDADE COM ELES. TAMBÉM AJUDA A DESENVOLVER HABILIDADES DE FALAR, OUVIR E PENSAR, TRABALHANDO COM DESENVOLVIMENTO MOTORES FINO E GROSSO.





## ATIVIDADE 02

**ATIVIDADE:** PULAR, CORRER, SALTAR, ABAIXAR.

**OBJETIVO:** COORDENAÇÃO MOTORA AMPLA: FORÇA, LATERALIDADE, EQUILÍBRIO E FLEXIBILIDADE.

**DESENVOLVIMENTO:** ALONGAMENTO: É DE EXTREMA IMPORTÂNCIA, OS ALONGAMENTOS AUMENTAM A FLEXIBILIDADE DOS MÚSCULOS, PREPARANDO E “AQUECENDO” OS MUSCULOS ANTES DA ATIVIDADE FÍSICA ELIMINANDO ASSIM A TENSÃO.

FAZER 05 ALONGAMENTOS INICIAIS. (OS ALUNOS SABEM, POIS FAZEM TODO INICIO DA AULA NO CIRCULO DA QUADRA).

ATIVIDADE:

- PULAR 30 VEZES (COMO SE ESTIVESSE PULANDO CORDA)  
INTERVALO DE 30 SEGUNDOS (REPETIR 3 VEZES).
- 20 POLICHINELO  
INTERVALO DE 30 SEGUNDOS (REPETIR 3 VEZES)
- SALTAR DE UM LADO PARA OUTRO 20 VEZES  
INTERVALO DE 30 SEGUNDOS (REPETIR 3 VEZES)

## ATIVIDADE 03

**ATIVIDADE:** PULAR, CORRER, SALTAR, ABAIXAR.

**OBJETIVO:** COORDENAÇÃO MOTORA AMPLA: FORÇA, LATERALIDADE, EQUILÍBRIO E FLEXIBILIDADE.

**DESENVOLVIMENTO:** ALONGAMENTO: É DE EXTREMA IMPORTÂNCIA, OS ALONGAMENTOS AUMENTAM A FLEXIBILIDADE DOS MÚSCULOS, PREPARANDO E “AQUECENDO” OS MUSCULOS ANTES DA ATIVIDADE FÍSICA ELIMINANDO ASSIM A TENSÃO.

- SALTAR PARA FRENTE 20 VEZES.
- INTERVALO DE 30 SEGUNDOS (REPETIR 3 VEZES).
- SALTAR PARA TRÁS 20 VEZES.

INTERVALO DE 30 SEGUNDOS (REPETIR 3 VEZES).

- PULAR E ABAIXAR 20 VEZES (VIVO MORTO)