



CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSORA: DÉBORA LÚCIA ZANATTO

ALUNO(A):.....

TURMA: 1º ANO

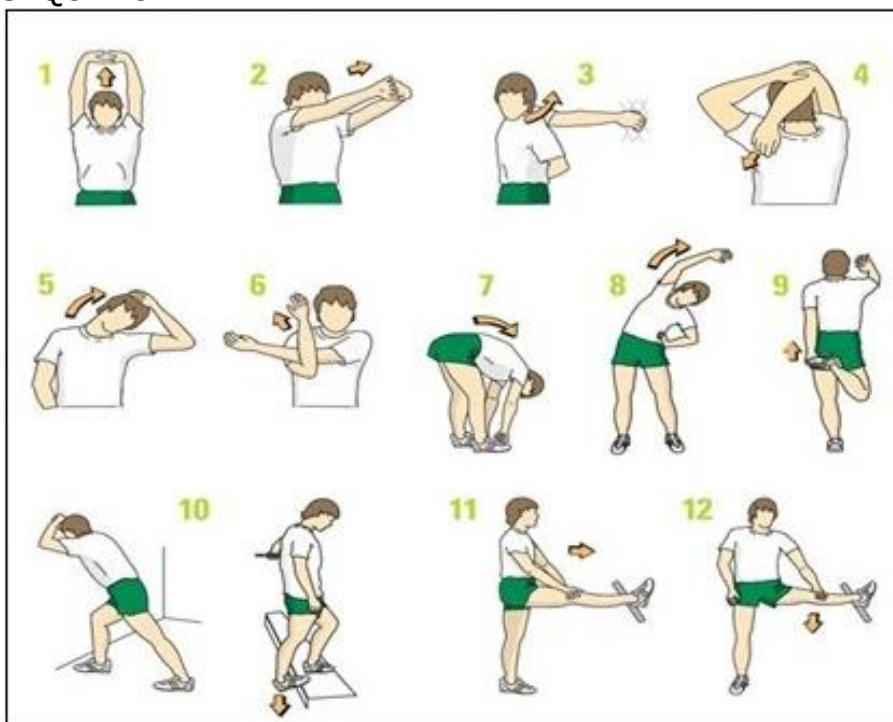
TURNO:

ANO: 2021

EDUCAÇÃO FÍSICA

ATIVIDADE 1

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



MATERIAL: 1 BALÃO

COMO FAZER: COM UM BALÃO, DAR TOQUES COM AS MÃOS, PÉS E CABEÇA (TENTAR NÃO DEIXAR CAIR) FAZER COM UM MEMBRO DE CADA VEZ E USAR OS DOIS LADOS (DIREITO E ESQUERDO).



ATIVIDADE 2

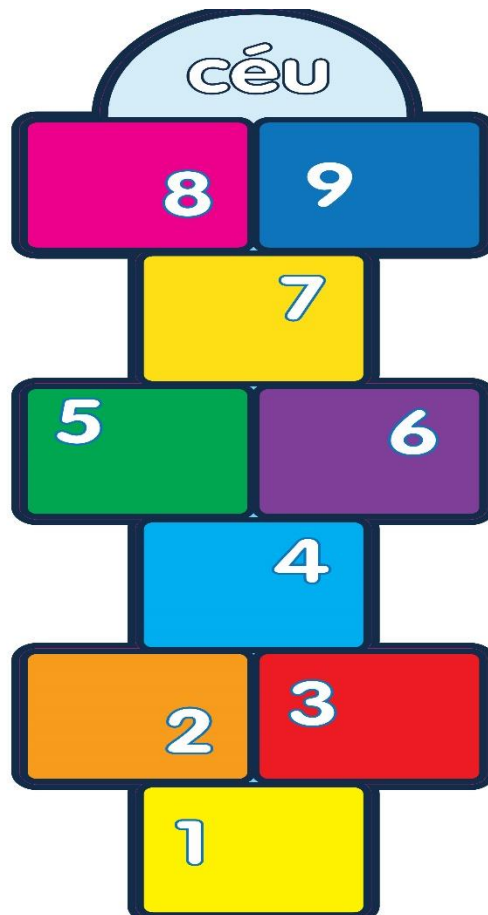
AMARELINHA

COMO FAZER:

- CADA JOGADOR PRECISA DE UMA PEDRINHA OU TAMPINHA;
- O JOGO PODE SER DESENHADO NO CHÃO COM GIZ, FITA, ETC (VAI DA CRIATIVIDADE);
- PARA COMEÇAR, DEVE-SE JOGAR A PEDRINHA NO NÚMERO 1 E IR PULANDO DE CASA EM CASA ATÉ CHEGAR AO CÉU;
- SÓ PODE POR UM PÉ EM CADA CASA. SE PISAR COM OS DOIS PÉS, VOLTA DO INÍCIO;
- QUANDO CHEGAR NO CÉU, VIRA A VOLTA E VAI PULANDO ATÉ O INÍCIO NOVAMENTE;
- GANHA QUEM COMPLETAR A BRINCADEIRA PULANDO EM TODAS AS CASAS.

PERDE A VEZ:

- SE PISAR NAS LINHAS OU NA CASA ONDE ESTÁ A PEDRINHA;
- NÃO PEGAR A PEDRINHA DE VOLTA;
- NÃO ACERTAR A PEDRINHA NA CASA CERTA.





ATIVIDADE 3

OVO NA COLHER

COM O AUXÍLIO DE UMA COLHER DE COZINHA, FAZER UMA BOLA DE PAPEL DE TAMANHO MÉDIO, OU UMA BOLA, OU LARANJA, OU AINDA COZINHAR UM OVO. DELIMITAR O LOCAL DE SAÍDA E O LOCAL DE CHEGADA, A UMA DISTÂNCIA DE MAIS OU MENOS 5 METROS. SEGURAR NO CABO DA COLHER COM A MÃO, A BOLA OU O OVO EM CIMA E PERCORRER O TRAJETO, CASO A BOLA CAIA DE CIMA DA COLHER, COLOCAR DE VOLTA NO LUGAR E CONTINUAR DO LUGAR QUE PAROU. NO FINAL PODE SE DELICIAS COM O OVO OU A LARANJA!!

