



CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSOR: EVANDRO ZANATTO

ALUNO(A):

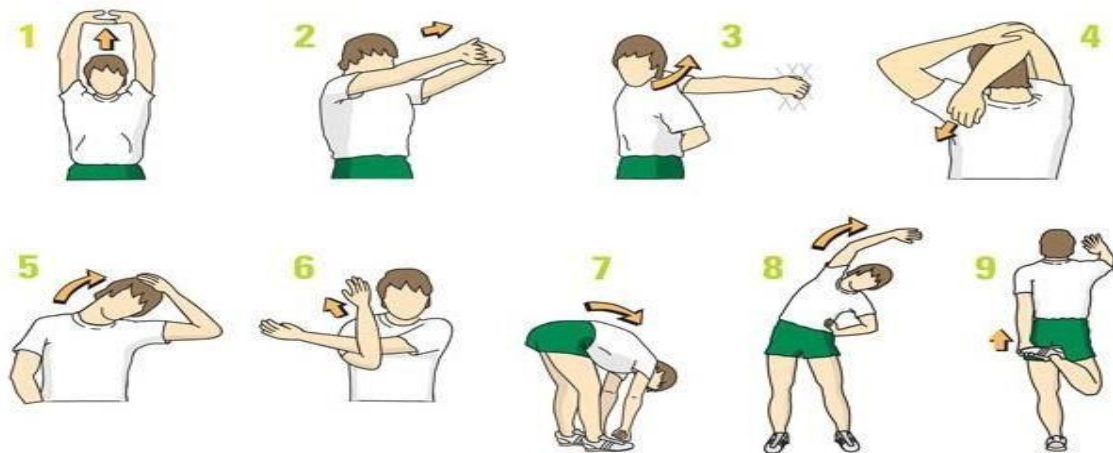
TURMA: 3º 08 DATA: 26/04 A 07/05

TURNO: VESPERTINO

ANO: 2021

Aula 1

Alongamento



□ 20 polichinelos;

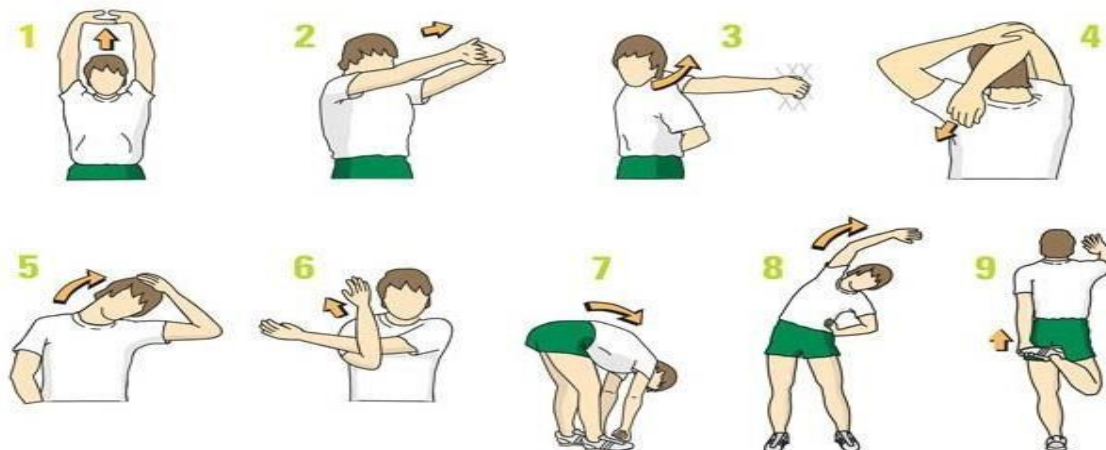


- Fazer salto em extensão;



Aula 2

Alongamento



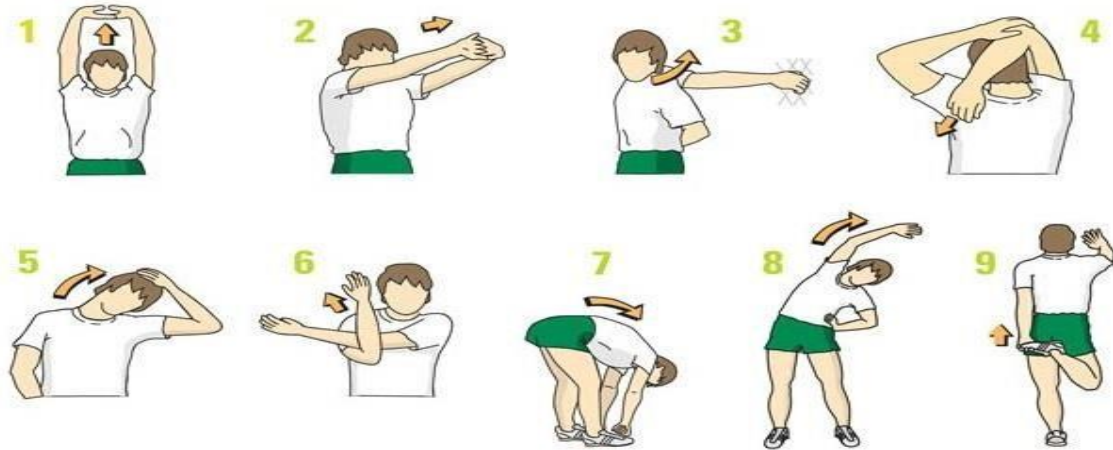
□ 20 polichinelos;



- Com bola, fazer arremessos em um balde a uma distância de 3 metros (10 arremessos);
- Se não tiver bola confeccionar de papel ou de meia



Aula 3



20 Polichinelos



Alongamento

- Pegar a bolinha de gude com o copo, nessa atividade o aluno vai precisar de uma “bolinha de gude” ou uma bolinha pequena se não tiver nenhuma das duas pode fazer de papel, amassar ela e deixar bem firme, um copo plástico. A atividade deve ser feita em cima de uma mesa, um ajudante vai rolar a “bolinha de gude” e o aluno com o copo na mão deve colocar o copo em cima da bolinha para que ela pare de rolar, repetir várias vezes.