



CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSORA: DÉBORA LÚCIA ZANATTO

ALUNO(A):.....

TURMA: 5º ANO

TURNO:

ANO: 2021

## EDUCAÇÃO FÍSICA

### ATIVIDADE 1

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



- EQUILIBRAR – SE COM UMA PERNA SÓ POR 20 SEGUNDOS, FAZER A ATIVIDADE COM AS DUAS PERNAS; DICA: FIXAR O OLHAR NUM PONTO PARADO.
- 20 PULOS PRA FRENTE;
- 20 PULOS PRA TRÁS;
- CORRIDA NO LUGAR (20 SEGUNDOS)
- 20 POLICHELOS.





## ATIVIDADE 2

### 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.

PRIMEIRO 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.

SEGUNDO, FAZER O MESMO TRAJETO, MAS DESTA VEZ SEGURANDO A COLHER NA BOCA.

NO FINAL PODE SE DELICIAS COM O OVO OU A LARANJA!!





### ATIVIDADE 3

Essa atividade precisa de um ajudante sentado no chão com um cabo de vassoura, balançará de um lado para o outro rente ao chão, o aluno por sua vez ficará na frente do ajudante e irá saltar por cima do cabo sem deslocar-se e sem tocar no cabo, pode acelerar um pouco o movimento.

Prancha

O aluno fará "prancha" (figura abaixo) por 30 segundos.  
Cuide a postura.

