



CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSOR: EVANDRO ZANATTO

ALUNO(A):

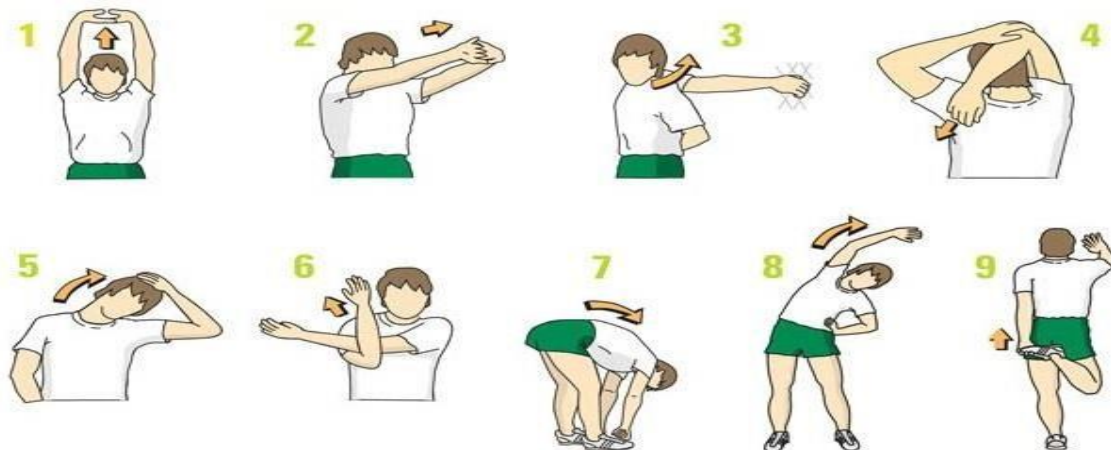
TURMA: 5º 15 DATA: 26/04 A 07/05

TURNO: VESPERTINO

ANO: 2021

## Aula 1

### Alongamento



□ 20 Polichinelos;

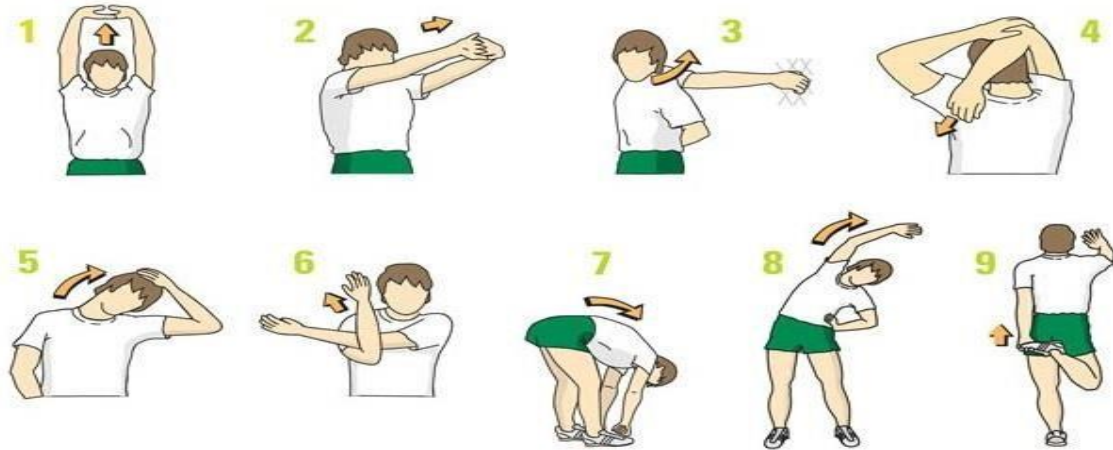


- Fazer salto em extensão;



## Aula 2

### Alongamento



□ 20 Polichinelos;



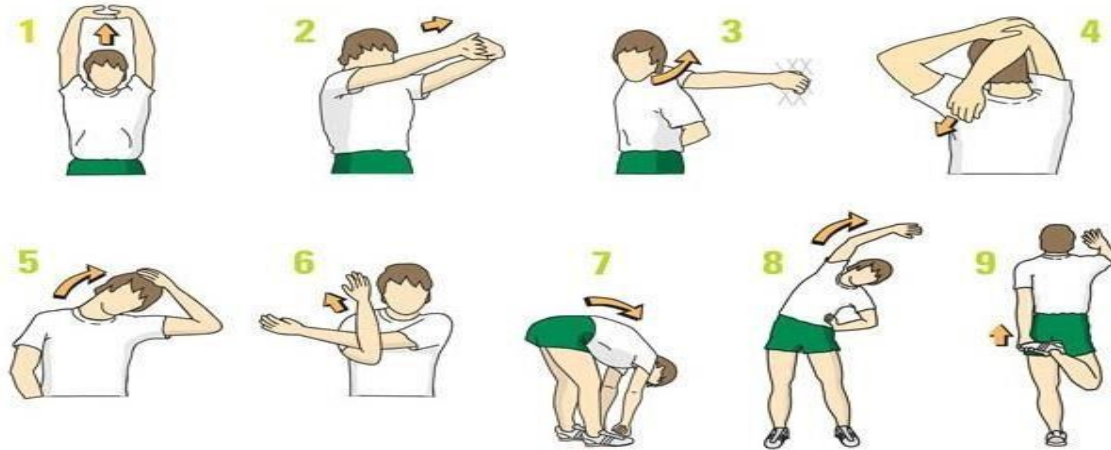
- Com bola, fazer arremessos em um balde a uma distância de 3 metros (10 arremessos);

Se não tiver bola confeccionar de papel ou de meia.



## Aula 3

### Alongamento



□ 20 Polichinelos;



- 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.