



CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSORA: DÉBORA LÚCIA ZANATTO

ALUNO(A):.....

TURMA: 1º ANO

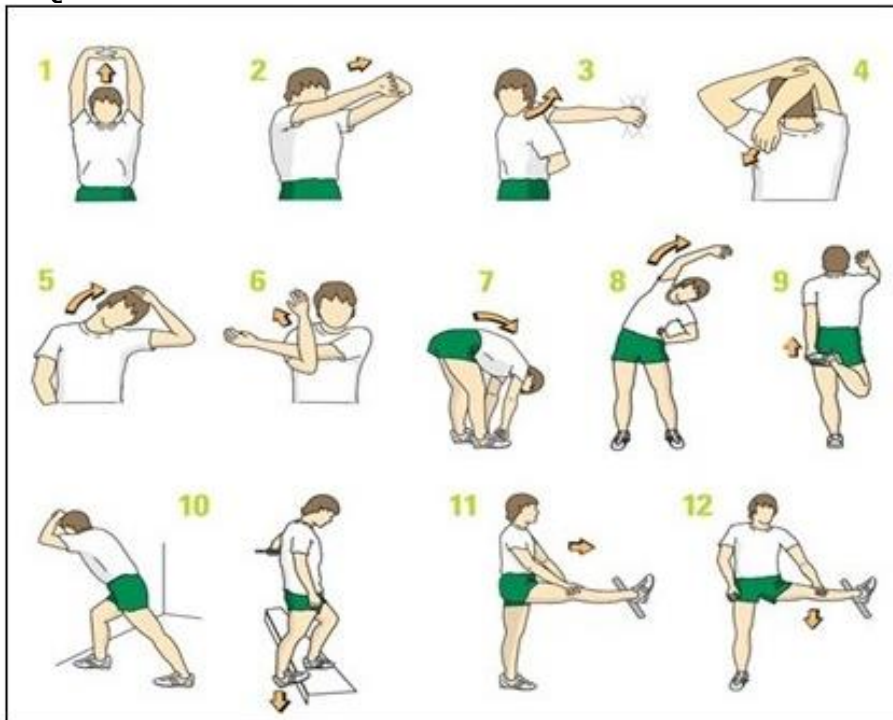
TURNO:

ANO: 2021

EDUCAÇÃO FÍSICA

ATIVIDADE 1

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



O ALUNO DEVERÁ FICAR POR ALGUNS SEGUNDOS DANÇANDO UMA MÚSICA, NO SEU PRÓPRIO ESTILO. O DESAFIO DELE É FICAR IMÓVEL (COMPLETAMENTE PARADO EM FORMA DE ESTÁTUA) POR 10 SEGUNDOS QUANDO A MÚSICA PARAR. O RESPONSÁVEL QUE ESTÁ AUXILIANDO-O NA BRINCADEIRA DIRÁ QUAIS PARTES DO CORPO ELE PODERÁ COMEÇAR A MOVIMENTAR (MEXER) EXEMPLO: PODE COMEÇAR A MEXER A CABEÇA, SOMENTE A CABEÇA, AGORA OS BRAÇOS, AGORA O QUADRIL E ASSIM POR DIANTE.



ATIVIDADE 2

ANDAR DE PERNAS AMARRADAS.

DESENVOLVIMENTO: O ALUNO E O RESPONSÁVEL OU PODE SER DUAS CRIANÇAS, DEVERÃO AMARRAR AS PERNAS COM UMA CORDA PEQUENA OU UM CADARÇO. DEVERÁ SER A PERNA DIREITA DE UM PARTICIPANTE E A PERNA ESQUERDA DE OUTRO. AO SINAL A DUPLA TERÁ QUE SE DESLOCAR PARA FRENTE POR DETERMINADOS LUGARES.



ATIVIDADE 3

CRIAR CARTÕES ESCRREVENDO AÇÕES E MOVIMENTOS DIVERTIDOS EM CADA UM:

- FINJA ESTAR EM UMA BANDA DE ROCK POR 1 MINUTO;
- EMPURRE A PAREDE POR 30 SEGUNDOS;
- FAZER 10 POLICHINELOS;
- DAR UMA ABRAÇO EM ALGUÉM;
- SALTAR 10 VEZES;
- FICAR EM ESTÁTUA POR 20 SEGUNDOS;
- E OUTROS QUE VOCÊ E SUA FAMÍLIA PODEM CRIAR.

COLOQUE AS CARTAS EM UM RECIPIENTE E O ALUNO COMPRA UMA E FAZ O MOVIMENTO INDICADO.

6 CARTAS DEVERÃO SER COMPRADAS.