



CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSOR: EVANDRO ZANATTO

ALUNO(A):

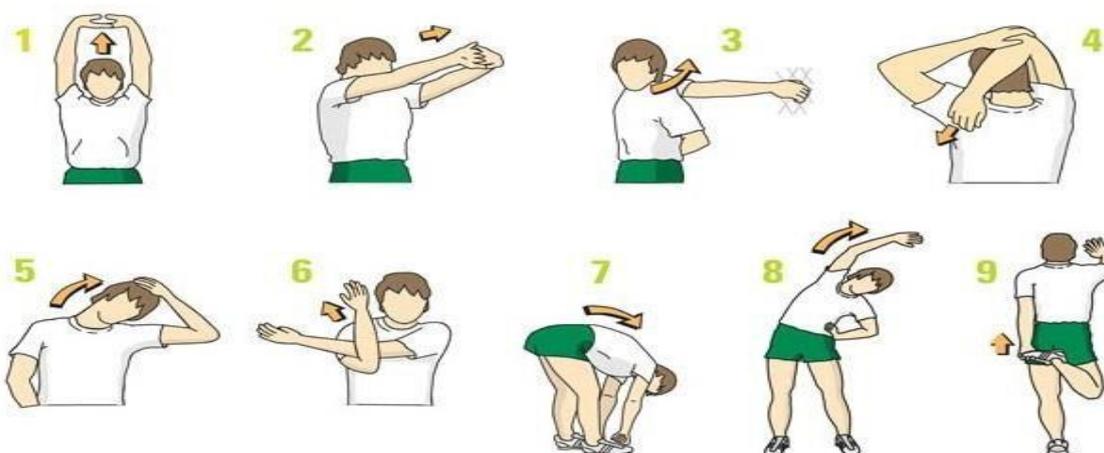
TURMA: 5° 15 DATA: 10/05 A 21/05

TURNO: VESPERTINO

ANO: 2021

### Aula 1

Alongamento



□ 20 polichinelos;

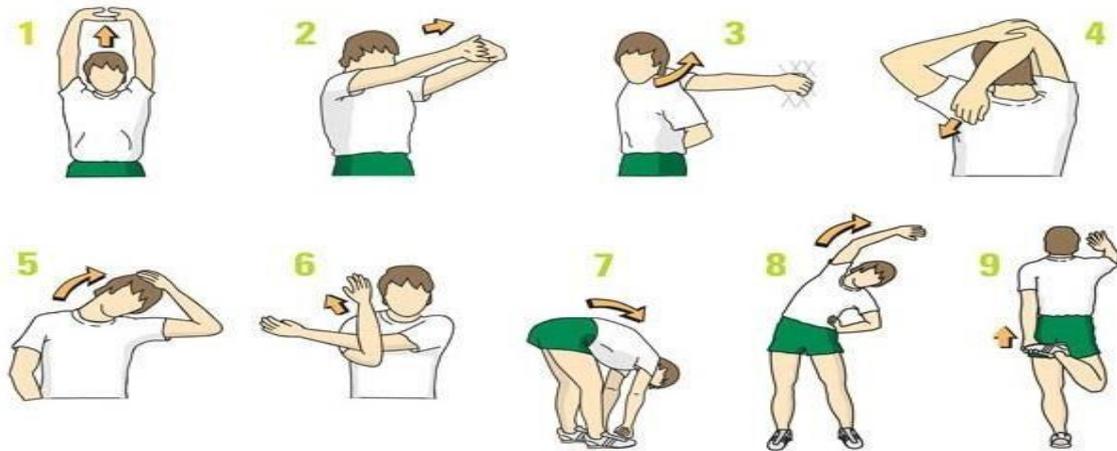


- Pular corda (30 vezes, repetir 3 vezes); Agacha e salta no lugar (10 vezes, repetir 4 vezes);



## Aula 2

### Alongamento



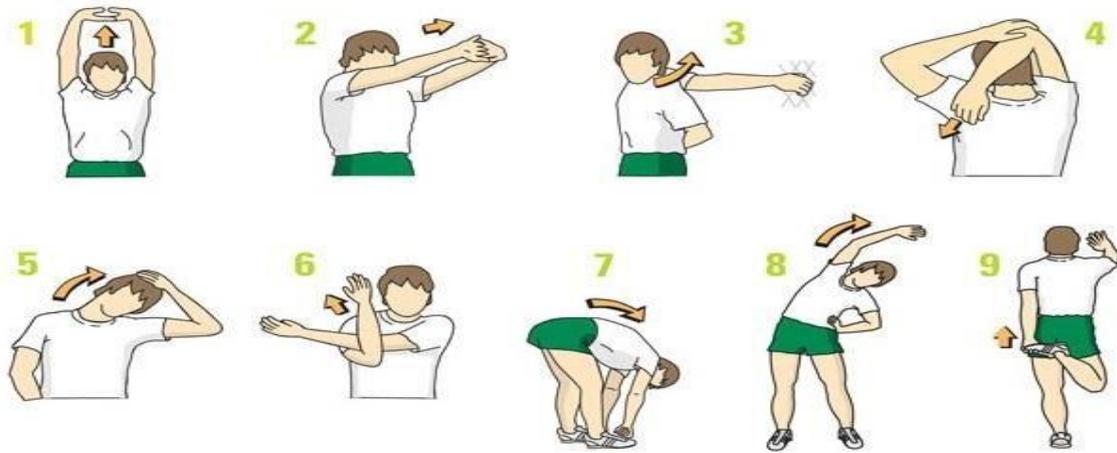
□ 20 polichinelos;



- Deitado de costas no chão, com as pernas estendidas, elevar as pernas (10 vezes, repetir 2 vezes)
- Abdominal (10 vezes, repetir duas vezes); —

### Aula 3

#### Alongamento



□ 20 polichinelos;



- Atividade de coordenação motora: em uma bacia com água colocar algumas tampas de garrafa pet (quantas tiver), com dois lápis um em cada mão, pegar as tampas uma de cada vez e tirar de dentro da bacia, depois fazer o caminho inverso, pegar as tampas de fora para colocar na bacia da mesma maneira.