



CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSORA: DÉBORA LÚCIA ZANATTO

ALUNO(A):.....

TURMA: 5º ANO

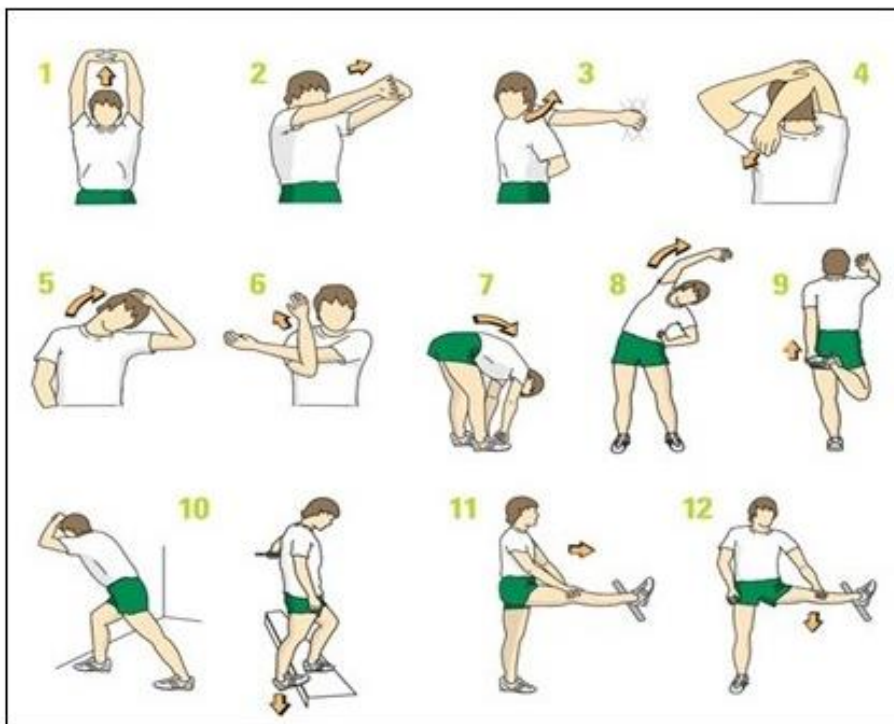
TURNO:

ANO: 2021

EDUCAÇÃO FÍSICA

ATIVIDADE 1

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



A CRIANÇA DEVE CONTORNAR SEUS PÉS EM UMA FOLHA, PODE SER TODAS AS FOLHAS BRANCAS OU UMA REVISTA, QUALQUER PAPEL. APÓS DESENHAR RECORTE-OS E MONTAR O CIRCUITO.

EXEMPLO NO LINK ABAIXO:

<https://youtu.be/OK79ZxQ9zww>

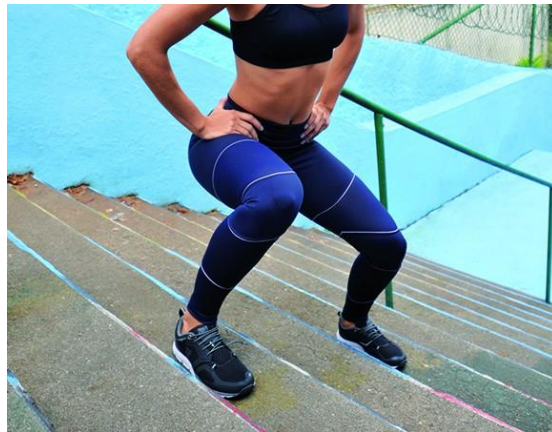


ATIVIDADE 2

NA ESCADA – OU DEGRAU

EM QUALQUER ESCADA FAZER AS SEGUINTE ATIVIDADES:

- SUBIR E DESCER 3x
- SUBIR COM OS DOIS PÉS JUNTOS (SALTITANDO)
- SUBIR DE LADO
- AGACHAMENTO – FIGURA ABAIXO – FAZER 5X



- SENTAR NO DEGRAU E LEVANTAR 8 VEZES.
- FLEXÃO FAZER MOVIMENTOS DE FLEXÃO – FIGURA ABAIXO – FAZER 3X





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 ESTATUA 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.