



CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSORA: DÉBORA LÚCIA ZANATTO

ALUNO(A):.....

TURMA: 3º ANO

TURNO:

ANO: 2021

## EDUCAÇÃO FÍSICA

### ATIVIDADE 1

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



### ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

QUANDO FALAMOS EM ATIVIDADE FÍSICA NÃO PODEMOS ESQUECER DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL. QUAL A FRUTA QUE VOCÊ MAIS GOSTA?

- TIRAR UMA FOTO COM A MESMA.
- NO CADERNO DE DESENHO, DESENHAR E PINTAR ESTA FRUTA.



## ATIVIDADE 2

EM DUPLA, COM UM CABO DE VASSOURA E UM CABO DE RODO – 2 CABOS. PEGAR UM CABO EM CADA MÃO. COLOCAR UMA BOLA ENTRE OS CABOS E CAMINHAR PELA CASA OU QUINTAL, CUIDANDO PARA NÃO DERRUBAR A BOLA



## ATIVIDADE 3

### GINÁSTICA

- PULAR 30 VEZES (COMO SE ESTIVESSE PULANDO CORDA);
- 20 POLICHINELOS;
- SALTAR DE UM LADO PARA OUTRO 20 VEZES;
- SALTAR PARA FRENTE 20 VEZES;
- SALTAR PARA TRÁS 20 VEZES;
- PULAR E ABAIXAR 20 VEZES (VIVO MORTO).