



CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSOR: EVANDRO ZANATTO

ALUNO(A):

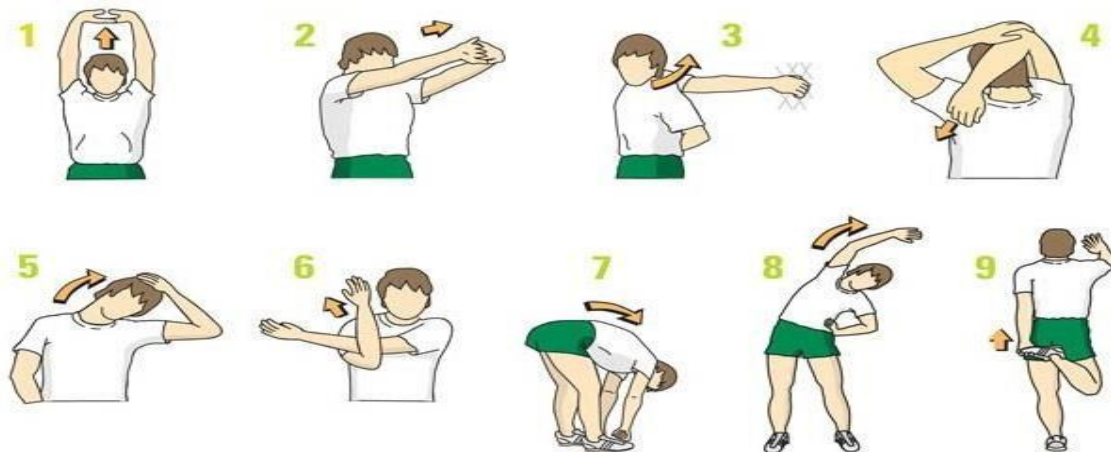
TURMA: 3º 08 DATA: 24/05 A 04/0

TURNO: VESPERTINO

ANO: 2021

Aula 1

Alongamento



□ 20 polichinelos;

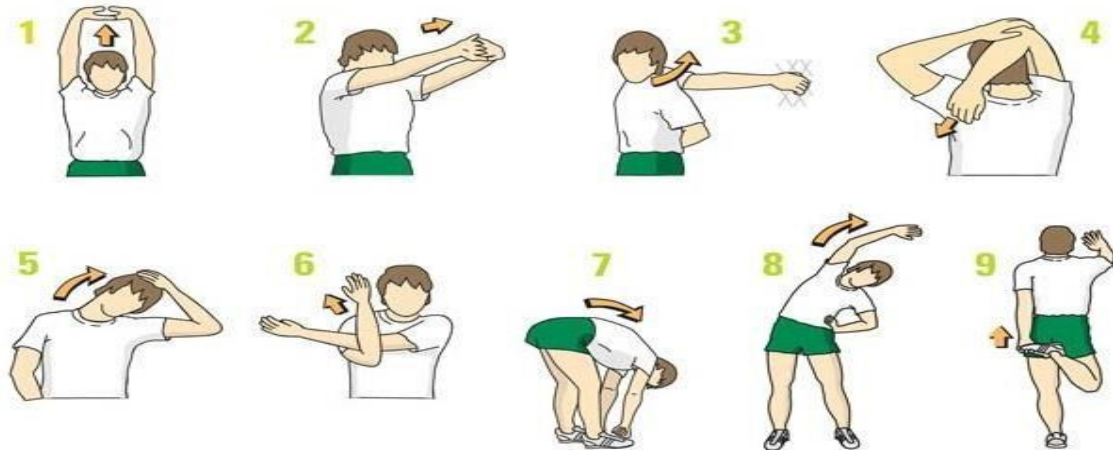


- Fazer 20 abdominais e 5 flexões de braço.



Aula 2

Alongamento



□ 20 polichinelos;

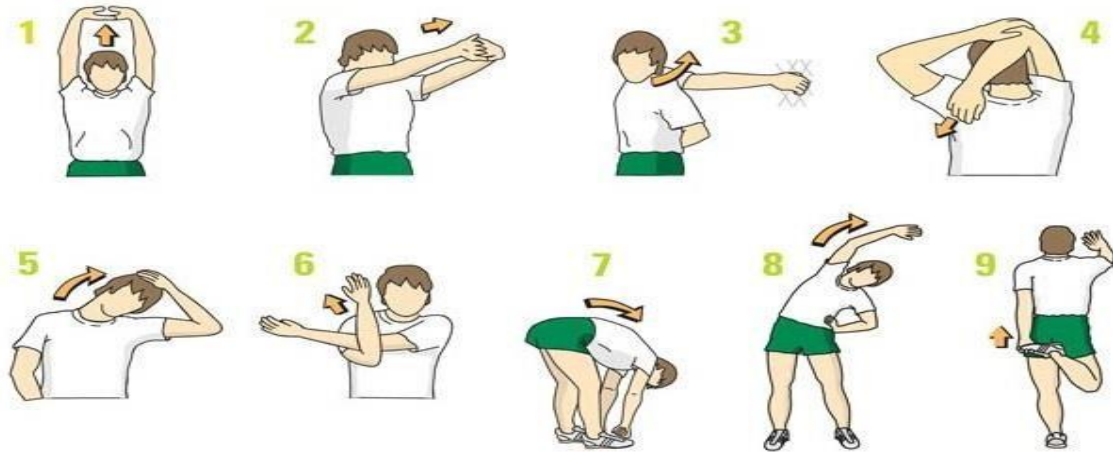


- Atividades para desenvolver a lateralidade e equilíbrio;
- Nessa atividade precisará de várias folhas de jornal, revistas ou de caderno. Em cada uma das folhas escrever uma letra “D” (direita) e “E” (esquerda), colocar as folhas todas em uma fileira. O aluno deve ir no início da fileira e saltar conforme a letra. Exemplo: letra “D” pé direito, letra “E” pé esquerdo. Lembrando que o aluno deve falar em voz alta conforme o pé que está saltando, se saltar com o pé direito, falar direito.



Aula 3

Alongamento



□ 20 polichinelos;



- Na atividade 2 vocês irão utilizar as mesmas folhas que foram usadas na atividade 1, na mesma formação, só agora irão precisar de uma bola pequena qualquer, para começar o aluno deve ir no início da fileira com a bolinha na mão e salta com os dois pés na primeira folha, se a folha tem a letra “D” lançar a bolinha e pegar com a mão direita duas vezes, depois salta na outra folha e lança a bolinha com a mão esquerda e apanha e assim por diante até chegar no final, repetir duas vezes.