



CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSORA: DÉBORA LÚCIA ZANATTO

ALUNO(A):.....

TURMA: 5º ANO

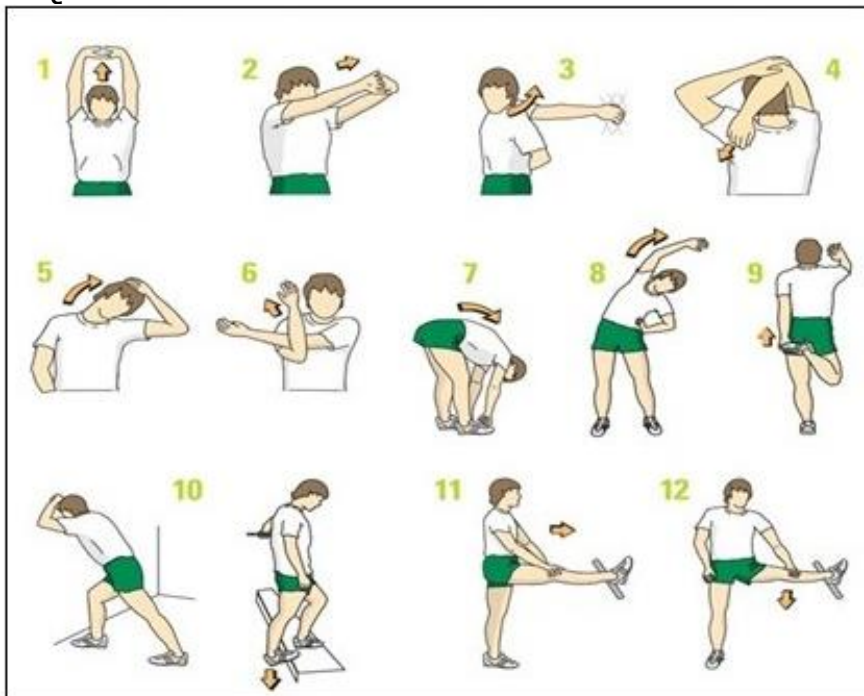
TURNO:

ANO: 2021

EDUCAÇÃO FÍSICA

ATIVIDADE 1

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



GINÁSTICA

- PULAR 40 VEZES (COMO SE ESTIVESSE PULANDO CORDA);
- 20 POLICHINELOS. INTERVALO DE 30 SEGUNDOS;
- 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).



ATIVIDADE 2

Corrida do Jornal

Fazer corrida do jornal – com duas folhas de jornal ou revista, marcar uma linha de partida, coloque uma folha atrás da outra, a atividade funciona da seguinte forma, pisar na primeira folha e passar para a segunda, pegar a folha que ficou atrás e passar para a frente, assim sucessivamente até a linha de chegada, 5 metros.





ATIVIDADE 3

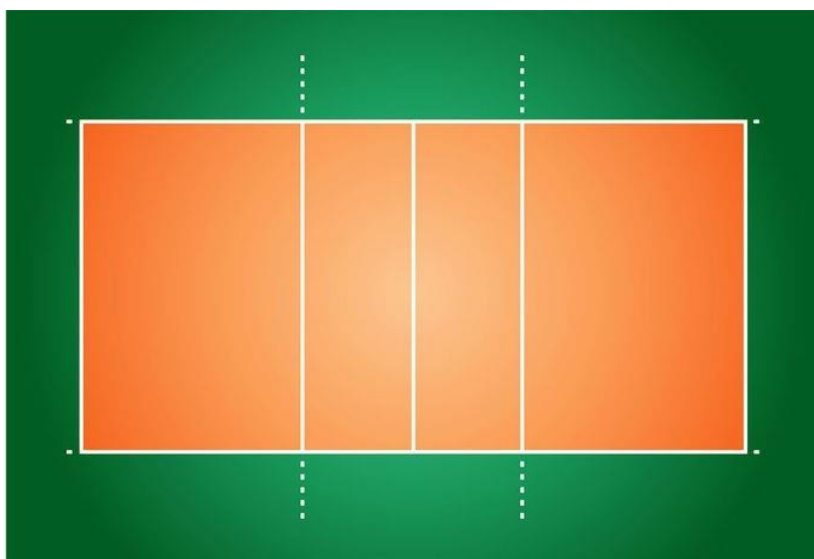
DESENHO DE QUADRA

DESENHE EM UMA FOLHA BRANCA – OU CADERNO DE DESENHO, UMA QUADRA. NO MESMO DESENHO TEM QUE CONTER A QUADRA DE VOLEIBOL E A QUADRA DE FUTSAL.
PODE USAR A INTERNET... SE PRECISAR DE AUXÍLIO, É SÓ CHAMAR.
MANDE FOTO DO DESENHO PRONTO.

EXEMPLOS:



QUADRA DE FUTSAL



QUADRA DE VOLEIBOL