



CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSOR: EVANDRO ZANATTO

ALUNO(A):

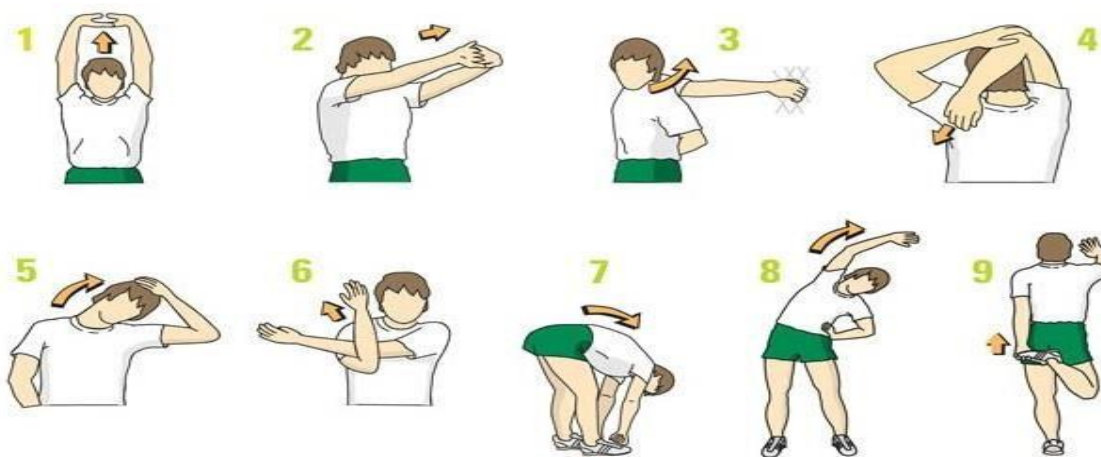
TURMA: 3º ANO /08 DATA: 07/06 A 18/06

TURNO: VESPERTINO

ANO: 2021

## Aula 1

### Alongamento



20 Polichinelos

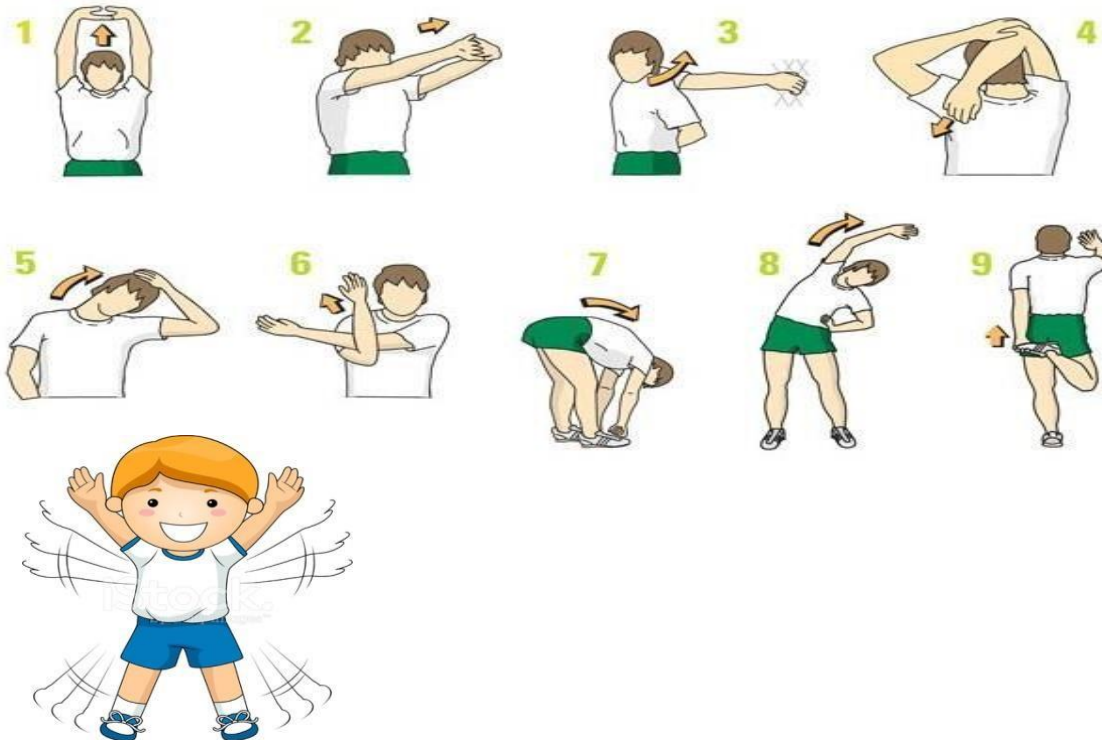


20 abdominais e 5 flexões de braço.



## Aula 2

### Alongamento



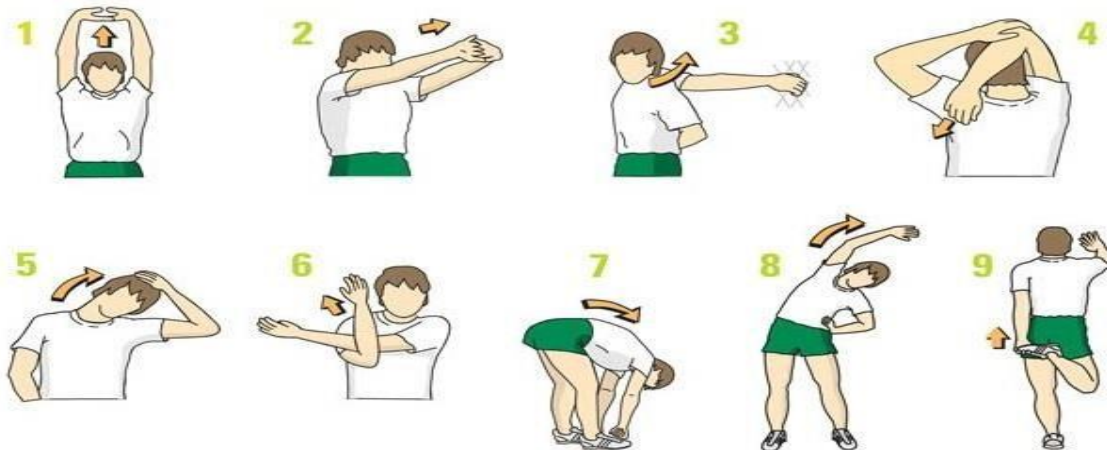
### ATIVIDADE

- Pular corda (30 vezes, repetir 3 vezes);
- Corrida no lugar ritmo lento (1 minuto, repetir 3 vezes);
- Agacha e salta no lugar (30 vezes, repetir 4 vezes);
- Deitado de costas no chão, com as pernas estendidas, elevar as pernas (10 vezes, repetir 2 vezes).



## Aula 3

### Alongamento



□ 20 polichinelos;



Fazer uma pesquisa:

- Onde acontecerão os Jogos Olímpicos;
- O significado de cada cor dos anéis;
- O que significa os aros entrelaçados;
- Sobre os anéis Olímpicos, desenhar e colorir

OBS: Copiar as perguntas e responder numa folha enviando a foto para arquivamento pessoal de cada aluno.



**CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO**  
**Rua Dom Daniel Hostin/245 - Bairro: Vila Nova - Água Doce SC - Fone/Fax: (49) 3524-0467**  
**E\_mail: [fsilvano@aguadoce.sc.gov.br](mailto:fsilvano@aguadoce.sc.gov.br) /Blog: [www.freisilvano.blogspot.com](http://www.freisilvano.blogspot.com)**