



CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSORA: DÉBORA LÚCIA ZANATTO

ALUNO(A):.....

TURMA: 1º ANO

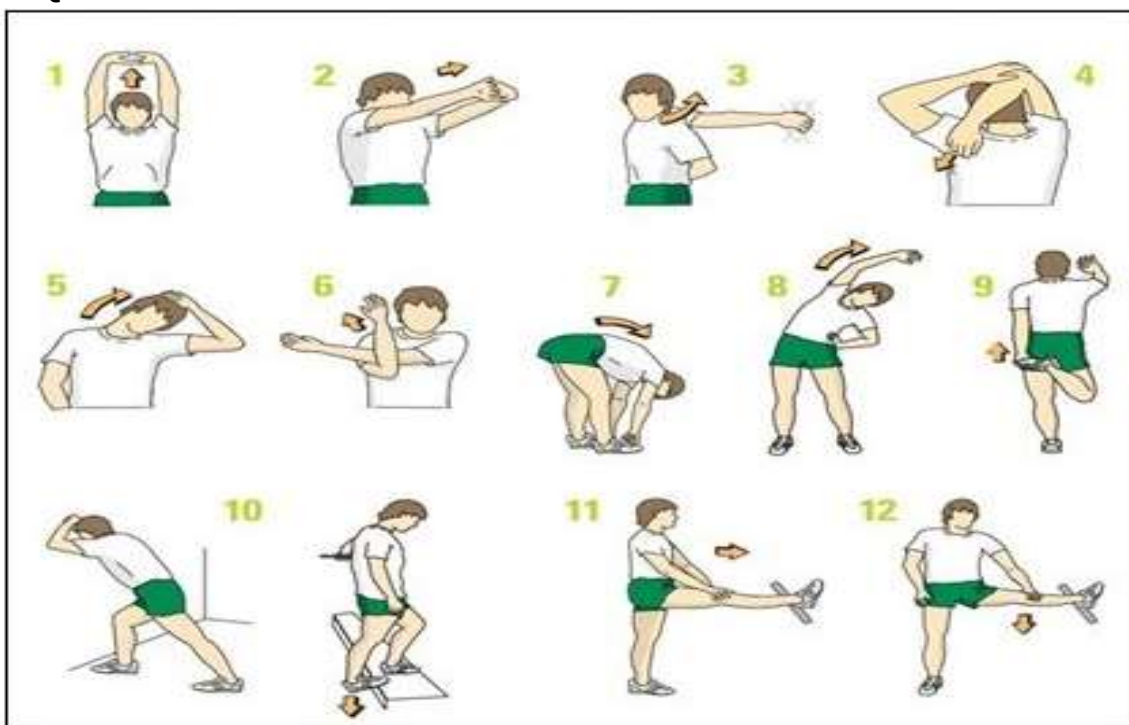
TURNO:

ANO: 2021

EDUCAÇÃO FÍSICA

ATIVIDADE 1

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



Equilíbrio

Nessa atividade é usada raquete (se não tiver pode ser um pedaço de madeira, um caderno, um livro), uma bolinha qualquer.

- A atividade consiste em deslocar-se equilibrando a bolinha em cima da raquete, executar a atividade com as duas mãos, uma de cada vez;
- Equilibrar na palma da mão um cabo de vassoura, com uma mão e depois com a outra, movimentando-se e depois parado;



ATIVIDADE 2

Equilíbrio 2

- Com um rolinho de papel higiênico na mão, colocar uma bola em cima, os braços devem estar estendidos, andar sem deixar a bola cair, trocar de mão, andar um pouco mais rápido;
- Sugador de canudo (tubo de caneta vazio ou canudo feito de papel): cortar pedaços de papel de 3 por 3 centímetros, com o canudo na boca sugar um pedaço de papel de cada vez, e transferir de um lado da mesa para o outro sem deixar cair, repetir várias vezes.



ATIVIDADE 3

Atividade de coordenação visomotora

Em uma folha de papel branco (ou papelão), o aluno deve colocar a mão aberta, com a palma voltada para baixo com a outra mão pegar um lápis ou caneta, desenhar a mão. Em outra folha fazer o desenho da outra mão. Com uma tesoura (sem ponta) você irá recortar os desenhos feitos na atividade anterior (mãos). Colocar o desenho no chão:

- ♣ Colocar a mão direita sobre o desenho da mão direita / esquerda;
- ♣ Observar se o desenho ficou igual a mão;
- ♣ Colocar a mão direita sobre o desenho da mão esquerda e observar a diferença entre a mão e o desenho.