



CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSOR: EVANDRO ZANATTO

ALUNO(A):

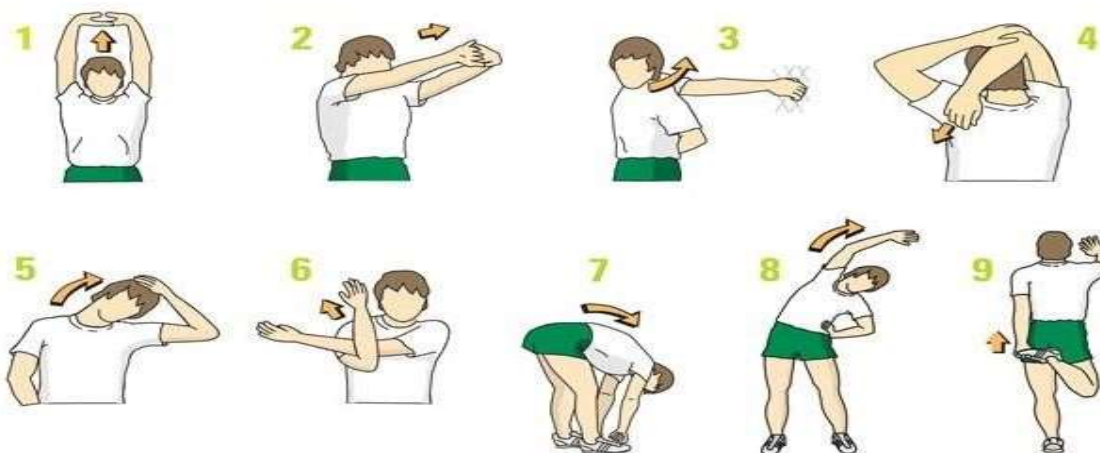
TURMA: 5º 15 DATA: 21/06 A 02/07

TURNO: VESPERTINO

ANO: 2021

Aula 1

## Alongamento



□ 20 polichinelos;

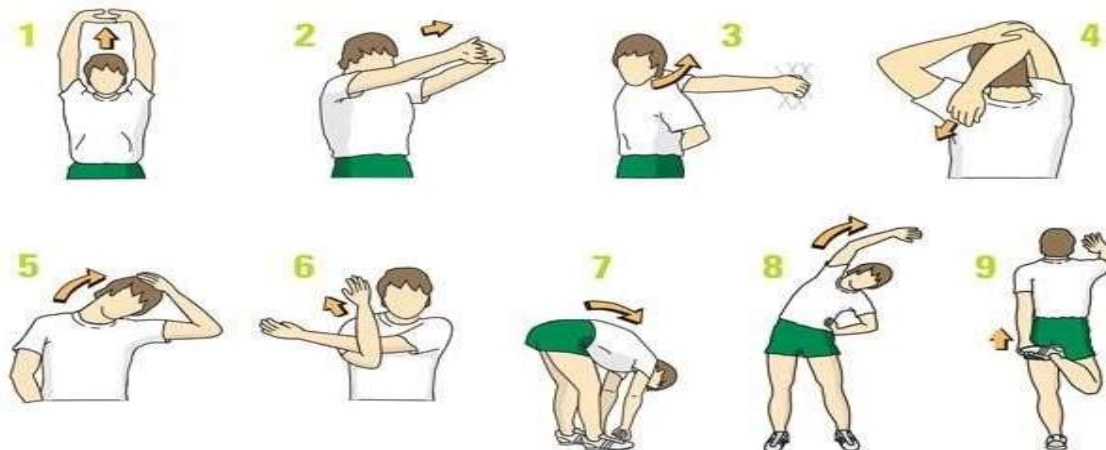


- Fazer 20 abdominais e 5 flexões de braço.



## Aula 2

### Alongamento



□ 20 polichinelos;

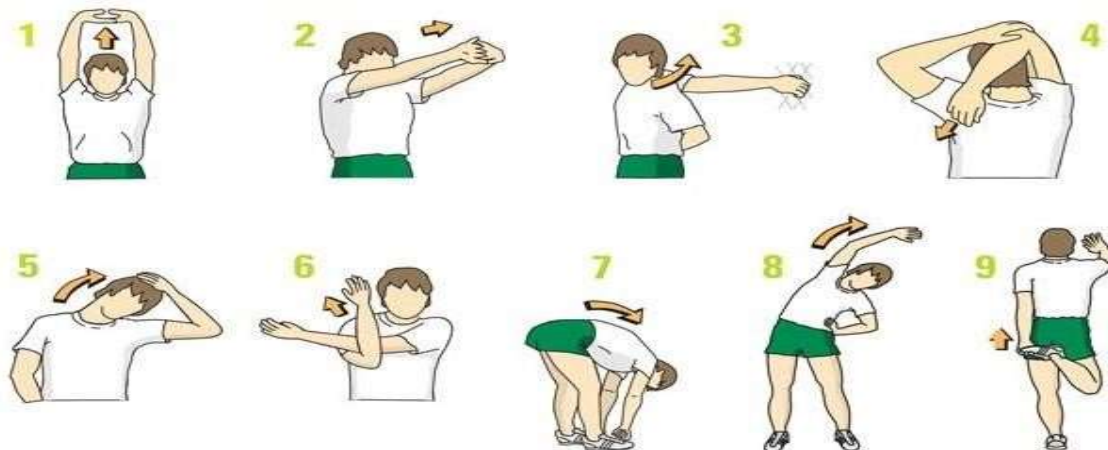


- Atividade de equilíbrio, atenção e coordenação, equilibrar objetos:
- Pegue um palito de picolé (pode ser uma colher também), para colocar na boca, depois coloque em cima um objeto (pode ser a borracha ou o apontador) você deve andar equilibrando o objeto no palito, se conseguir pode colocar mais que um objeto em cima do palito formando assim uma pilha;



## Aula 3

### Alongamento



□ 20 polichinelos;



- Equilibrar na palma da mão um cabo de vassoura, com uma mão e depois com a outra, movimentando-se pelo ambiente e depois parado.

Senhores pais não esqueçam de mandar as fotos dos seus filhos realizando as atividades.

Obrigado

Professor Evandro