



CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSOR: EVANDRO ZANATTO

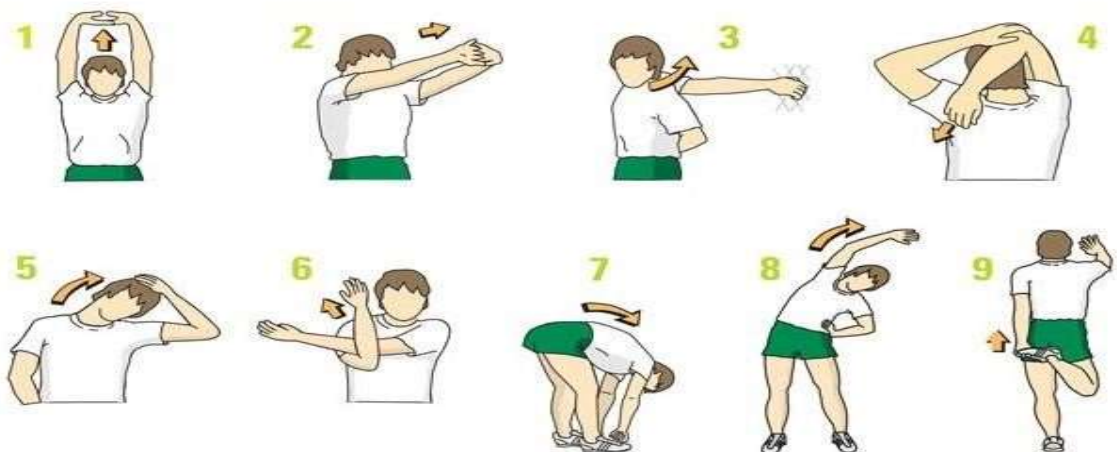
ALUNO(A):

TURMA: 3º 08 DATA: 05/07 A 21/07

TURNO: VESPERTINO

ANO: 2021

Aula 1



□ 20 polichinelos;

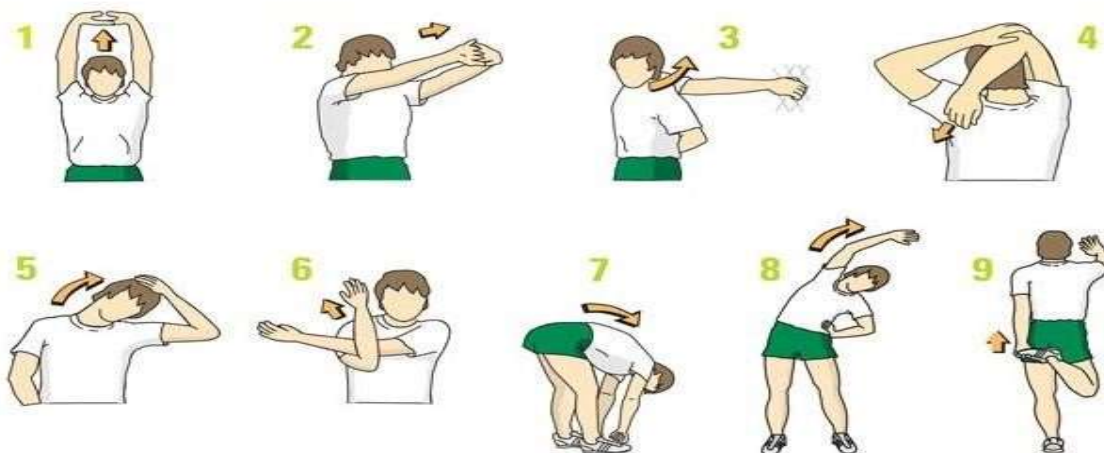


Alongamento

Fazer 20 abdominais e 5 flexões de braço.



## Aula 2



□ 20 polichinelos;

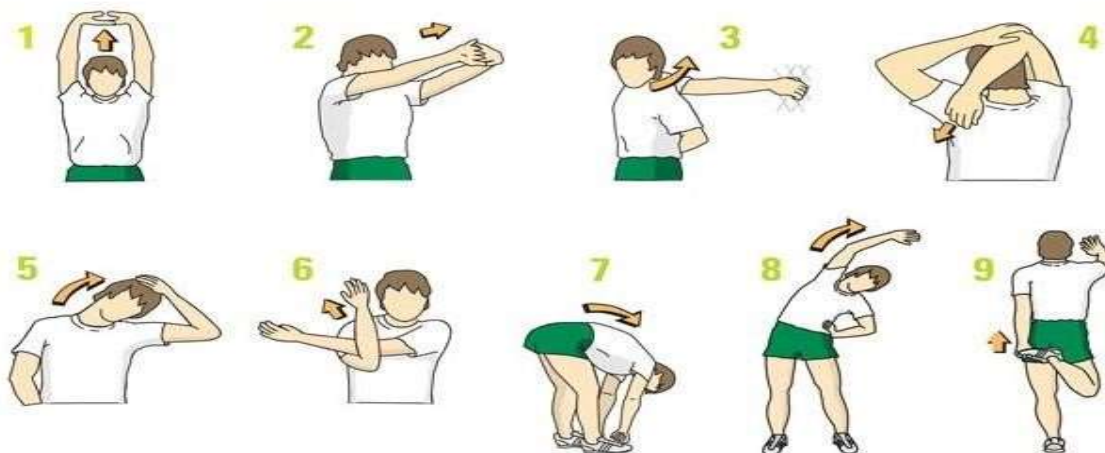


## Alongamento

• Atividade de equilíbrio dinâmico: • Nessa atividade é usada raquete (se não tiver pode ser um pedaço de madeira, um caderno, um livro, uma tampa), 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;



## Aula 3



□ 20 polichinelos;

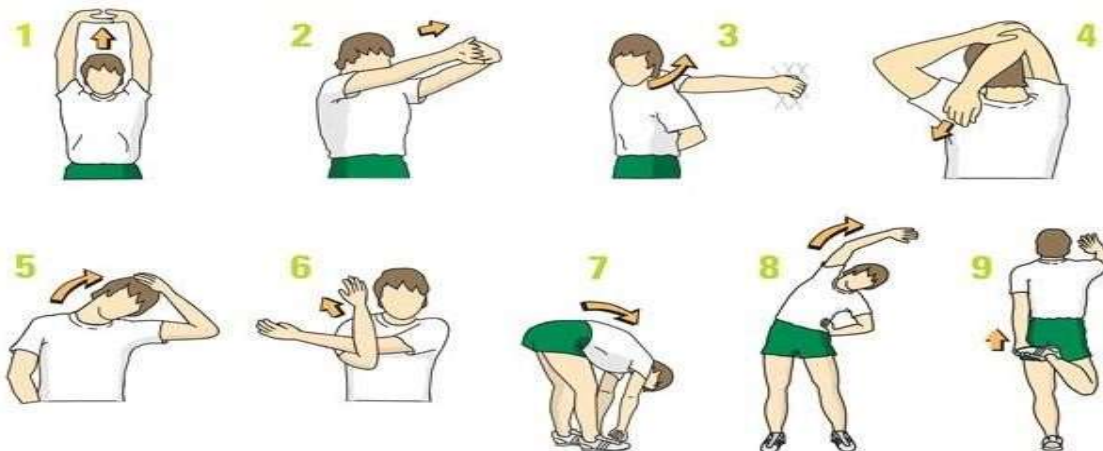


## Alongamento

- 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, 10 metros);



## Aula 4



□ 20 polichinelos;



## Alongamento

- Bola ao cesto: nessa atividade você precisará de um cesto de roupa, balde ou uma bacia, fazer 10 bolinhas de papel amassado (aproveite papel velho de revista, ou cadernos usados) agora você coloca o balde a uma distância de 8 passos, a atividade consiste em pegar uma bolinha de cada vez prender entre o queixo e o peito deslocar-se o mais rápido possível até o cesto, deixar cair dentro, se a bola cair no caminho prendê-la novamente e continuar a atividade.