



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.



JOGO DO EQUILÍBRIO

MATERIAIS: CAIXINHA DE REMÉDIO, CAIXINHA DE PALITO DE DENTE, TAMPINHAS DE LITRO PET, GRAMPO DE ROUPA...



JOGO: O JOGO É MONTAR UMA TORRE COM OS MATERIAIS SOLICITADOS, SEM DEIXAR CAIR, O MAIS ALTO POSSÍVEL VAI EMPILHANDO OS MATERIAIS. SE TIVEREM MAIS ALGUM MATERIAL PODEM COLOCAR.

ATIVIDADE 2

CHOQUE

MATERIAIS: DUAS CADEIRAS, UM BARBANTE – FIO, UMA FOLHA DE PAPEL, COLA, TESOURA.

CONSTRUÇÃO: RECORTAR DUAS TIRAS DE PAPEL DE APROXIMADAMENTE 20 CM E COLAR UMA NA OUTRA. APÓS AS TIRAS DE PAPEL ESTIVEREM COLADAS, JUNTAR A DUAS PONTAS FORMANDO UMA ARGOLA.

JOGO: COM AS DUAS CADEIRAS DISTANTES APROXIMADAMENTE 2 METROS AMARRAR UM BARBANTE ENTRE AS CADEIRAS COM O BARBANTE PASSANDO DENTRO DA ARGOLA. DEPOIS DE TUDO PRONTO O OBJETIVO É LEVAR A ARGOLA DE UM LADO DA CADEIRA ATÉ O OUTRO SEM DEIXAR A ARGOLA ENCOSTAR-SE AO BARBANTE. LEVA UMA VEZ UTILIZANDO SOMENTE A MÃO ESQUERDA E DEPOIS APENAS COM A MÃO DIREITA, SE ENCOSTAR A ARGOLA NO BARBANTE ELA DARÁ O CHOQUE E COMEÇA DO INÍCIO O JOGO.



ATIVIDADE 3

BONECA DE LATA

PARA ESTA ATIVIDADE A CRIANÇA DEVE CANTAR A CANÇÃO
ACOMPANHADA DOS MOVIMENTOS A SEREM REALIZADOS.

MINHA BONECA DE LATA BATEU COM A CABEÇA NO CHÃO
LEVOU MAIS DE UMA HORA PRA FAZER A ARRUMAÇÃO
DESAMASSA AQUI, PRA FICAR BOA
(COLOCAR AS MÃOS NA CABEÇA FINGINDO CONSERTAR A PARTE DO
CORPO)

MINHA BONECA DE LATA BATEU COM O NARIZ NO CHÃO
LEVOU MAIS DE DUAS HORAS PRA FAZER A ARRUMAÇÃO
DESAMASSA AQUI (2X), PRA FICAR BOA
(COLOCAR AS MÃOS NO NARIZ FINGINDO CONSERTAR A PARTE DO
CORPO)

MINHA BONECA DE LATA BATEU COM A BARRIGA NO CHÃO
LEVOU MAIS DE TRÊS HORAS PRA FAZER A ARRUMAÇÃO
DESAMASSA AQUI (3X), PRA FICAR BOA
(COLOCAR AS MÃOS NA BARRIGA FINGINDO CONSERTAR A PARTE DO
CORPO)

MINHA BONECA DE LATA BATEU COM O BUMBUM NO CHÃO
LEVOU MAIS DE QUATRO HORAS PRA FAZER A ARRUMAÇÃO
DESAMASSA AQUI (4X), PRA FICAR BOA
(COLOCAR AS MÃOS NO BUMBUM FINGINDO CONSERTAR A PARTE DO
CORPO)

MINHA BONECA DE LATA BATEU COM O JOELHO NO CHÃO
LEVOU MAIS DE CINCO HORAS PRA FAZER A ARRUMAÇÃO
DESAMASSA AQUI (5X), PRA FICAR BOA
(COLOCAR AS MÃOS NO JOELHO FINGINDO CONSERTAR A PARTE DO
CORPO)



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 /Blog:www.freisilvano.blogspot.com

MINHA BONECA DE LATA BATEU COM O PÉ NO CHÃO
LEVOU MAIS DE SEIS HORAS PRA FAZER A ARRUMAÇÃO
DESAMASSA AQUI (6X), PRA FICAR BOA
(COLOCAR AS MÃOS NO PÉ FINGINDO CONSERTAR A PARTE DO
CORPO)

PODERÁ SER ACRESCENTADO VÁRIAS OUTRAS PARTES DO CORPO À
LETRA DA MÚSICA, TOMANDO-SE CUIDADO DE SEMPRE ALTERAR O
TEMPO DE CONCERTO.

https://www.youtube.com/watch?v=BNfmCkRdI_4