

CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSOR: EVANDRO ZANATTO

ALUNO(A):

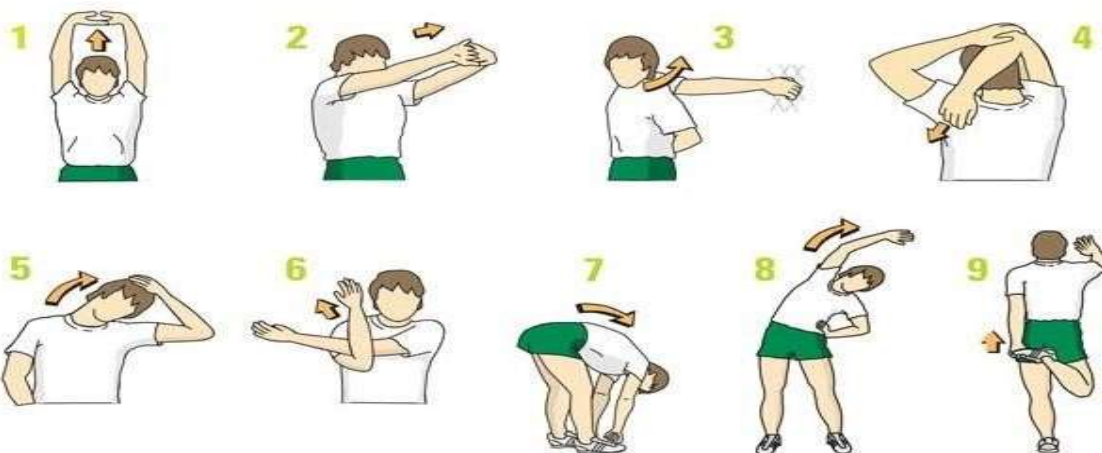
TURMA: 5º ANO 15 DATA: 02/08 A 13/08

TURNO: VESPERTINO

ANO: 2021

AULA 01

Alongamento



□ 20 polichinelos;



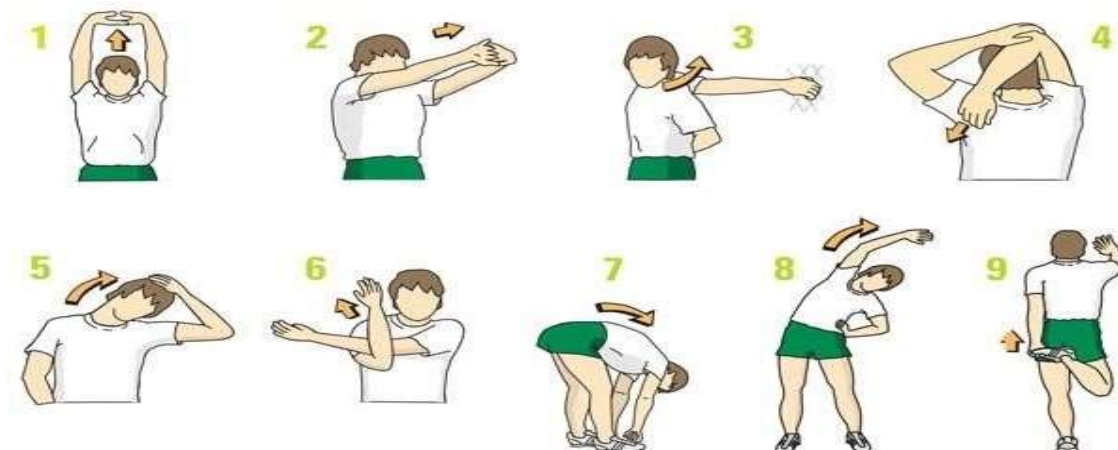
Solettar o alfabeto, fazendo um exercício para cada letra:

- A. Levantar os braços. (15 vezes)
- B. Movimentar o quadril. (15 vezes)
- C. Corrida no lugar, ritmo lento. (40 segundos)
- D. Sentar e levantar da cadeira. (15 vezes)
- E. Elevar o joelho na frente. (15 vezes)

- F. Elevar os braços lateralmente. (15 vezes)
- G. Pedalar deitado. (20 vezes)
- H. Deitado, abraçar o joelho. (15 vezes)
- I. Corrida no lugar. (40 segundos)
- J. Corrida 10 passos para frente e depois 10 passos para trás. (5 vezes)
- K. Elevar os braços para frente. (15 vezes)
- L. Dar 20 saltos no lugar.
- M. Afastar as pernas lateralmente e juntar novamente. (15 vezes)

AULA 2

Alongamento



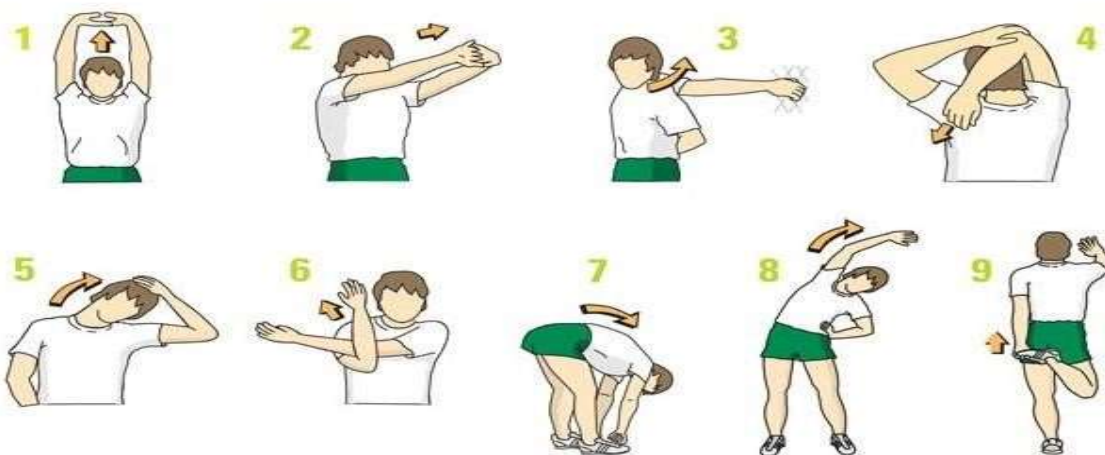
□ 20 polichinelos;



- Continuação do alfabeto de exercícios;
- N. Correr rápido sem se deslocar. (30 segundos)
- O. Batendo palma. (30 vezes)

- P. Saltar bem alto no lugar. (15 vezes)
- Q. Correr na ponta dos pés sem deslocamento. (15 segundos)
- R. Agacha e levanta. (15 vezes)
- S. Polichinelo. (15 vezes)
- T. Sentar e levantar. (15 vezes)
- U. Levantar os braços na lateral. (15 vezes)
- V. Elevar um pé de cada vez tocando na parte interna do pé com a mão contrária. (15 vezes)
- W. Elevar os joelhos. (15 vezes)
- X. Pedalar deitado. (15 vezes)
- Y. Movimentar o quadril. (Girar 15 vezes)
- Z. Girar os dois braços para frente. (15 vezes)

AULA 03

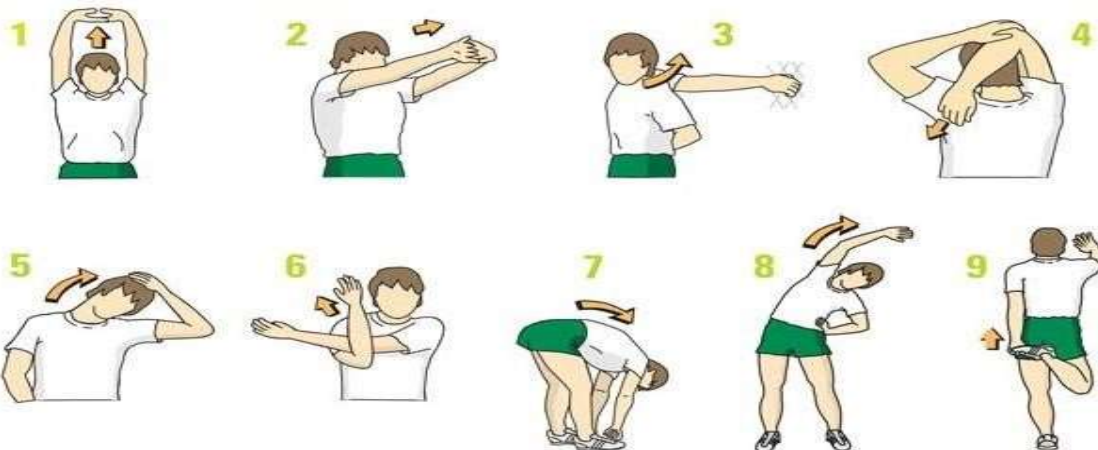


□ 20 polichinelos;



- Boliche de garrafa pet (colocar 10 garrafas pet de pé a uma distância de 5 metros, marcar uma linha de onde vai rolar a bola, o objetivo é derrubar o maior número de garrafas cada tentativa, fazer cerca de 3 vezes). Sugestões de material para quem não tem garrafa pode ser rolinhos de papel higiênico, latas vazias.

Alongamento



□ 20 polichinelos;



CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO
Rua Dom Daniel Hosten/245 - Bairro: Vila Nova - Água Doce SC - Fone/Fax : (49) 3524-0467
E_mail: fsilvano@aguadoce.sc.gov.br /Blog:www.freisilvano.blogspot.com