

ESCOLA MUNICIPAL PROFESSOR SEBASTIÃO VAYEGO DE CARVALHO		
Nome do aluno:	Data: 30/10/2020	Semana: 09
Professor: CHAINE NOGUEIRA	Turma: 1º ano A B e C.	
Componentes Curriculares: EDUCAÇÃO FÍSICA	Entregar:	

Atividade de Educação Física, 30 de outubro de 2020.

Tema da aula: **Planeta das experiências**

### Atividade 1

#### Preparação física:

Sentado, pernas de borboletinha segurando a ponta dos pés, tronco levemente inclinado. Contar até dez.

Em pé, braços estendidos para o alto e dedos entrelaçados. Contar até dez.



## Atividade 2

### Brincadeira Varalzinho

- Objetivos:** Desenvolver o lúdico;  
Trabalhar a coordenação motora fina.  
Trabalhar o deslocamento, a atenção e a imaginação.

### Material

- Quatro folhas de caderno ou de jornal ou revistas. Todas as folhas podem ser de caderno usado, para não desperdiçar folhas em branco. Se não puder usar folhas, usem meias, camisetas e bermudas dos próprios alunos.
- Oito prendedores de roupa.
- Um pedaço de linha ou barbante com dois metros.

### Desenvolvimento:

- ✓ Improvisar um pequeno varal usando a linha ou o barbante e duas cadeiras, podendo ser usado o próprio varal de casa se puder abaixar e deixar na altura do aluno.
- ✓ Deixem uma distância de aproximadamente 3 a 4 metros entre o varal e as folhas e coloque as 4 folhas de caderno no chão com os 8 prendedores.
- ✓ No percurso entre as folhas e o varal, desenhe 4 quadrados no chão.
- ✓ Dobre a borda da folha para o aluno pendurar no varal.
- ✓ Ao sinal de um adulto o aluno deverá pegar uma folha e dois prendedores, correr e pendurar no varal.

*Na primeira folha o aluno deverá saltar com os dois pés dentro do quadrado.*

*Na segunda o aluno coloca um pé em cada quadrado.*

*Na terceira, pula num pé só. (direito)*

*Na última folha o aluno pula só no pé esquerdo.*

Ao final da atividade as 4 folhas deverão estar penduradas no varal.