Secretaria de Educação
Avenida Prefeito Valdirio Prisco, 193
Jardim Itacolomy
sec@ribeiraopires.sp.gov.br
(11) 4828-9600/ 4825-9270

ESCOLA MUNICIPAL HERBERT JOSÉ DE SOUZA		
Nome do aluno:		**Semana 10**
Professora: **Jacqueline e Fred**	Data: **10/05 A 14/05**	Turma: **JD II**
Campos de Experiência: **Corpo, gestos e movimentos**		

EDUCAÇÃO FÍSICA

Equilíbrio

Olá Crianças! Olá Família!

Alongamento

Vamos nos alongar, faça a posição 1 e conte até 10, agora a 2 e conte até 10, assim sucessivamente.

Equilíbrio – CIRCUITO

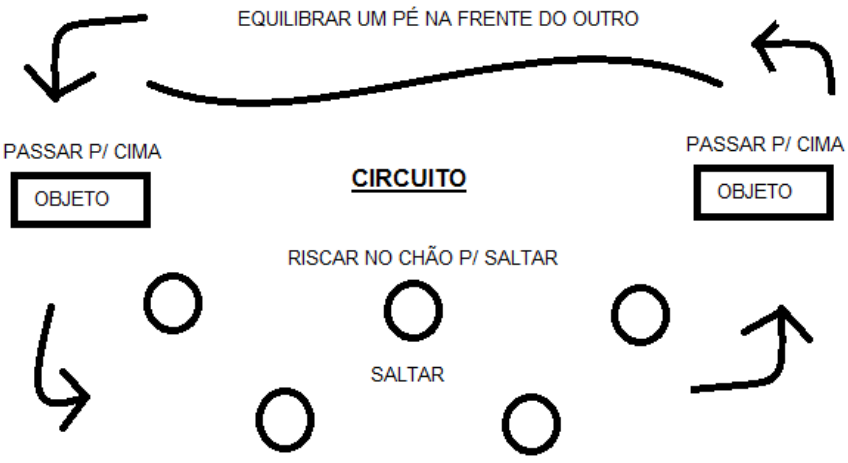
Hoje vamos fazer um circuito de equilíbrio.

O que é circuito? Circuito consiste na integração de diferentes exercícios, feitos em sequência. Monte o circuito igual a imagem abaixo e deixe a criança repetir quantas vezes quiser.

Objeto: qualquer objeto que a criança consiga passar por cima, passar uma perna, depois a outra (caixa, brinquedo etc.).

Saltar: marcar o chão com uma certa distância que a criança consiga saltar (não é com pés juntos). Cuidado com papel etc., para criança não escorregar.

Corda: andar pela corda, colocando um pé na frente do outro sem cair para os lados.



Até mais! Boa aula!

Secretaria de Educação
Avenida Prefeito Valdirio Prisco, 193
Jardim Itacolomy
sec@ribeiraopires.sp.gov.br
(11) 4828-9600/ 4825-9270

ESCOLA MUNICIPAL HERBERT JOSÉ DE SOUZA		
Nome do aluno:		**Semana 10**
Professora: **Jacqueline e Fred**	Data: **10/05 A 14/05**	Turma: **JD II**
Campos de Experiência: **Corpo, gestos e movimentos**		

EDUCAÇÃO FÍSICA

Equilíbrio

Olá Crianças!
Olá Família!

Alongamento

Alongamento é feito em todas as aulas de educação física:

Vídeo de alongamento do Professor Fred Madureira
Link: https://youtu.be/K0PEsBEj0Yg

Atividade - Equilíbrio

Vamos trabalhar com várias formas de equilíbrio de maneira calma, lúdica e com segurança.

Atividade dessa semana é andar de bicicleta, skate, patins, patinete, triciclo, bola pula pula ou brinquedo que você tenha em casa e que precise de equilíbrio para usá-lo, fazer um vídeo ou tirar uma foto bem legal e mandar pra gente.

Importante realizar a atividade acompanhado por um adulto, em local seguro.

Devolutiva: mande uma foto ou um vídeo da atividade ou um breve relato de como a criança realizou a atividade.
A devolutiva conta presença

Até mais! Boa aula!