

ESCOLA MUNICIPAL PROFESSOR SEBASTIÃO VAYEGO DE CARVALHO		
NOME DO ALUNO:		SEMANA 34
PROFESSOR: CHAINE PROFESSOR: RUTEMBERG	DATA: 08/11 à 12/11/2021	TURMA: 1º ANO A, B e C.
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA	ENTREGA: 19/11/2021	

Aula 1

Atividade física de alongamento

Conforme a imagem abaixo coloque o pé direito à frente e o pé esquerdo atrás, abaixe e coloque as duas mãos no chão. Conte até seis. Depois faça novamente trocando a posição das pernas, esquerda à frente e direita atrás.



Aula 2

Atividade Pé equilibrista

Objetivos: Desenvolver a coordenação motora e o equilíbrio.
Trabalhar a lateralidade e a atenção.

Material: 3 rolos de papel higiênico ou 3 copos plásticos.
3 bolinhas de papel médias. Não muito amassadas.

Desenvolvimento:

- Colocar os três rolos de papel higiênico no chão a uma distância de 10 centímetros entre cada um. Ao lado devem ficar as três bolinhas de papel com a mesma distância entre cada uma.

- A posição para o aluno realizar essa atividade será sentada, pernas estendidas, mãos para trás apoiadas no chão.
- O aluno deverá com os dois pés juntos retirar a bolinha de papel do chão e colocar em cima do rolo de papel higiênico. Uma bolinha de cada vez.

A bolinha não pode ficar muito compacta, para o aluno conseguir segurar e conduzir com a ponta dos pés.

O aluno só poderá utilizar os pés para conduzir as bolinhas de papel.

