

ESCOLA MUNICIPAL PROFESSOR SEBASTIÃO VAYEGO DE CARVALHO		
NOME DO ALUNO:		SEMANA 36
PROFESSOR: CHAINE PROFESSOR: RUTEMBERG	DATA: 22/11 à 26/11/2021	TURMA 1º ANO A, B, C
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA	ENTREGA: 03/12/2021	

Aula 1

Atividade física de alongamento

Conforme a imagem abaixo, sentado com as pernas cruzadas, palma das mãos unidas e estendidas acima da cabeça. Conte até cinco e repita o exercício.



Aula 2 Brincadeira cama de gato

Você vai precisar de cadeiras e linha ou cordão ou algo que possa ser amarrado nas cadeiras. Faça como nas imagens abaixo, passe a linha pelas cadeiras dificultando a passagem da criança. O aluno deverá ir e voltar segurando nas cadeiras para ter equilíbrio quando levantar pés e pernas passando os obstáculos.

