



NOME: \_\_\_\_\_

DATA: / / 2020

**Olá Aluno,**

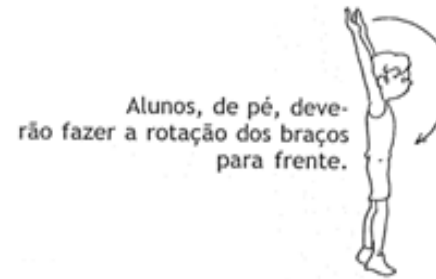
**Nesses dias que você ficará em casa, sempre lembre-se de fazer exercício (na sua casa) e estudar!**

**Vamos falar um pouquinho sobre...**

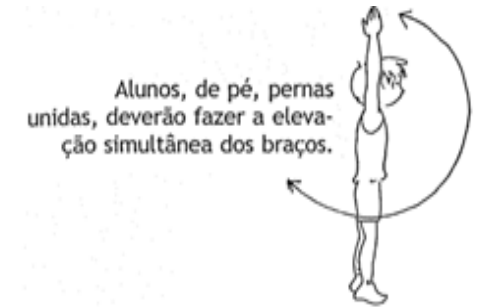
O alongamento e o aquecimento são muito importantes para a melhora na qualidade da prática de atividades físicas. O objetivo deste momento é preparar o corpo para realização das atividades diárias e prevenir lesões.



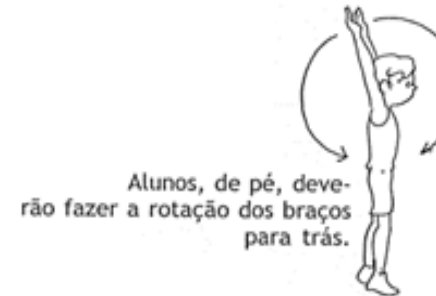
## ALONGAMENTO DOS ANIMAIS



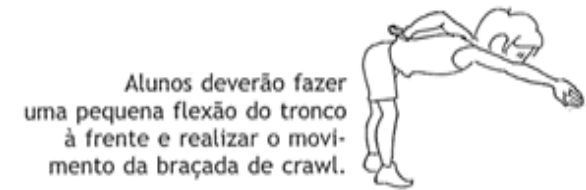
Alunos, de pé, deverão fazer a rotação dos braços para frente.



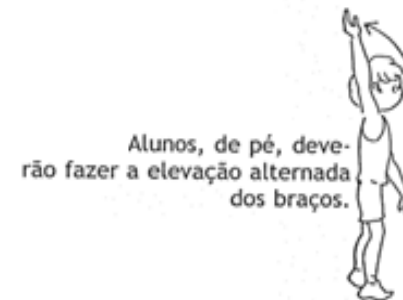
Alunos, de pé, pernas unidas, deverão fazer a elevação simultânea dos braços.



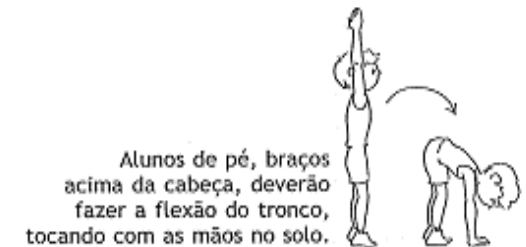
Alunos, de pé, deverão fazer a rotação dos braços para trás.



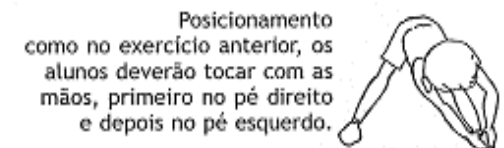
Alunos deverão fazer uma pequena flexão do tronco à frente e realizar o movimento da braçada de crawl.



Alunos, de pé, deverão fazer a elevação alternada dos braços.



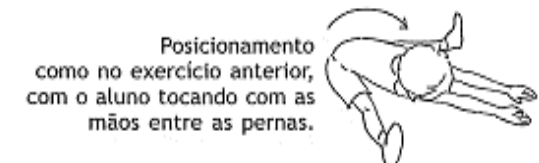
Alunos de pé, braços acima da cabeça, deverão fazer a flexão do tronco, tocando com as mãos no solo.



Posicionamento como no exercício anterior, os alunos deverão tocar com as mãos, primeiro no pé direito e depois no pé esquerdo.

1 - Você conseguiu realizar todos os exercício de alongamento?

( ) Sim ( ) Não



Posicionamento como no exercício anterior, com o aluno tocando com as mãos entre as pernas.



NOME: \_\_\_\_\_

DATA: / / 2020

COM AJUDA DE SEUS FAMILIARES, PREENCHA A ATIVIDADE ABAIXO.

## BRINCADEIRAS DE CRIANÇA

ESCREVA DO SEU JEITO O NOME DAS BRINCADEIRAS REPRESENTADAS  
ABAIXO:



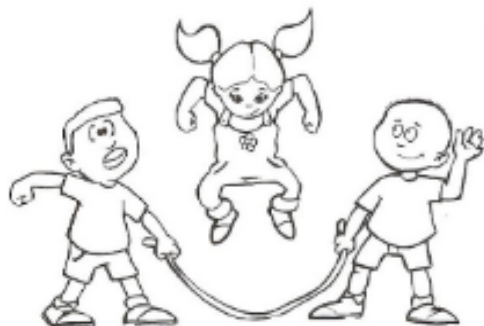
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

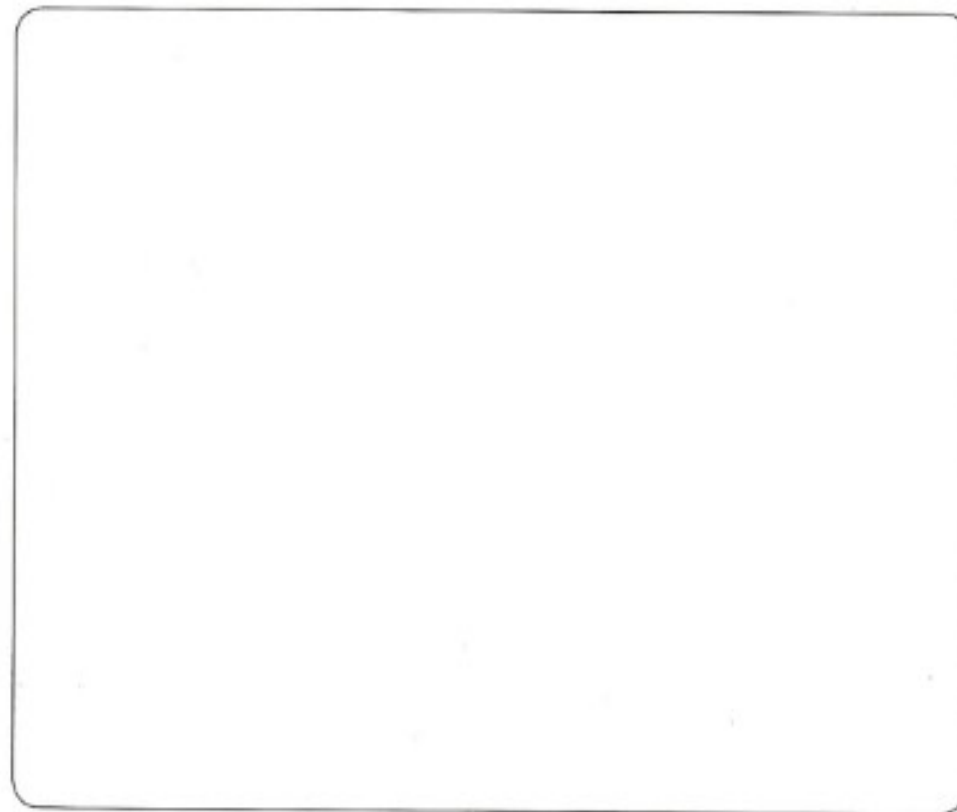


\_\_\_\_\_

## MEUS AMIGOS

VOCÊ DEVE TER MUITOS AMIGOS NA SUA RUA, NÃO É?  
COMO VOCÊS BRINCAM?

DESENHE VOCÊ E SEUS AMIGOS BRINCANDO.



COM AJUDA DE SEUS FAMILIARES, ESCREVA O NOME DA  
BRINCADEIRA DE QUE VOCÊS MAIS GOSTAM.



NOME: \_\_\_\_\_

DATA: / / 2020

COM AJUDA DE SEUS FAMILIARES, PREENCHA A ATIVIDADE ABAIXO.

Ligue cada personagem ao objeto apropriado para fazer ecoturismo:

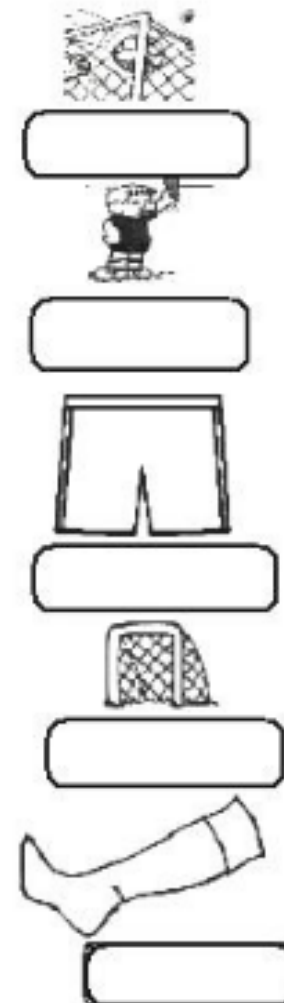


Resposta: a-2, b-1, c-4, d-3.

COM AJUDA DE SEUS FAMILIARES, PREENCHA A ATIVIDADE ABAIXO.

## LIGUE - LIGUE

Com um traço ligue os desenhos que tem relação entre si, formando 5 pares. Depois escreva os nomes dos desenhos.







NOME: \_\_\_\_\_

DATA: / / 2020





COM AJUDA DE SEUS FAMILIARES, PREENCHA A ATIVIDADE ABAIXO.

**BRINQUEDOS**

	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

COM AJUDA DE SEUS FAMILIARES, PREENCHA A ATIVIDADE ABAIXO.

**BRINQUEDOS**

	P	T	C	<input type="text"/>					
	P	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>					
	C	<input type="text"/>	RR	NH	<input type="text"/>				
	<input type="text"/>	M	<input type="text"/>	R	<input type="text"/>	L	<input type="text"/>	NH	<input type="text"/>