



SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO E CULTURA DE PALOTINA
DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ALUNO(A): _____ - INFANTIL 5



PROFESSOR(A): _____ DATA: ___ / ___ / ___

ANTES DE INICIAR AS ATIVIDADES, PROCURE FAZER UM PEQUENO ALONGAMENTO COM SEU FILHO(A).

SUGESTÃO: <https://www.youtube.com/watch?v=TPYZWOuWuw>
<https://www.youtube.com/watch?v=8eE9jiMmwyl> (Mundo de Kaboo)

1 - Para esta aula será necessário fazer linhas no chão, que podem ser de fita adesiva, com barbante ou corda, ou mesmo com giz. Caso não tenha nenhuma dessas possibilidades, procure utilizar as linhas formadas pelas lajotas do piso ou mesmo o meio fio da calçada.

Vamos fazer linhas como no modelo:

- Linha reta: _____
-
- Linha zigue-zague: 
-
- Linha ondulada: 

A sequência abaixo deve ser feita em todas as linhas, **UMA DE CADA VEZ**, iniciando pela linha reta.

- Andar sobre a linha com os braços abertos
- Andar sobre a linha com passo de formiguinha (pé ante pé)
- Andar sobre a linha de costas
- Andar sobre a linha carregando algum objeto nas mãos
- Andar sobre a linha carregando algum objeto na cabeça
- Andar sobre a linha de costas

Após realizar esta sequência nas três linhas caminhando, irá realizar **OUTRA SEQUÊNCIA**, porém pulando.

Na **LINHA RETA**:

- Pulando com os dois pés juntos sobre a linha
- Pulando com os dois pés juntos do lado direito da linha
- Pulando com os dois pés juntos do lado esquerdo da linha
- Pulando com os dois pés juntos, um em cada lado da linha
- Pulando com os dois pés juntos, um em cada lado da linha, porém ir de costas
- Pulando igual saci (com um pé somente) sobre a linha
- Pulando igual saci (com um pé somente) sobre a linha, porém de costas

Na **LINHA ZIGUE-ZAGUE**:

- Pular com dois pés juntos no
- Repetir de costas



Agora, em **TODAS AS LINHAS**, a criança deverá se locomover das seguintes maneiras:

- Em quatro apoios
- Rastejando
- Andando igual caranguejo

Para encerrar a aula, vamos cantar uma música. Sugestão:

<https://www.youtube.com/watch?v=AMrn2ERvGKY>

Assinatura dos pais ou responsáveis