



NOME: \_\_\_\_\_ ANO/SÉRIE \_\_\_\_\_ DATA \_\_\_\_\_

## ATIVIDADE 1 - ALFABETO DE EXERCÍCIOS



O objetivo da atividade é trabalhar Atividade Física com alfabetização usando letras do seu nome ou nome de pessoas que você gosta. Como irá funcionar? Cada letra do nome tem um exercício específico pra fazer. Chame a família e divirtam-se!



Tabela de alfabeto com exercícios:

- A- 10 vezes abaixar e levantar
- B- 5 pulos no lugar, bem alto
- C- 20 segundos de corrida no lugar
- D- Subir e descer na cadeira 10 vezes ( trocar a perna)
- E- Pular em um pé só (8 vezes cada pé)
- F- Estátua aviãozinho (15 segundos)
- G- Virar duas estrelinhas ou duas cambalhotas no colchão
- H- Andar com a mão no chão (10 passos)
- I- Mão na cabeça, no joelho e no pé (10 repetições)
- J- Estátua agachando (pé todo no chão) (15 segundos)
- K- Abaixar e levantar (10 vezes)
- L- Levantar os braços e encostar no pé (10 vezes)
- M- 15 polichinelos
- N- Pulinhos no lugar (15 segundos)
- O- Abaixa, levanta e pula (8 vezes)
- P- Pulinho para os lados (um, dois, três e volta pro outro lado) 6 vezes
- Q- Estátua na ponta dos pés (15 segundos)
- R- Sentar e levantar da cadeira (10 vezes)
- S- Cabeça, ombro, joelho e pé (12 vezes)
- T- Corrida no lugar, encostando o calcanhar no bumbum (15 segundos)
- U- 10 chutinhos no lugar
- V- Estátua nessa posição por 10 segundos
- W- Saltar para frente e para trás (8 vezes)
- X- Caminhar na ponta dos pés (15 segundos)
- Y- Abrir e fechar os braços (10 vezes)
- Z- Pular para os lados (direita e esquerda alternado) (10 segundos)

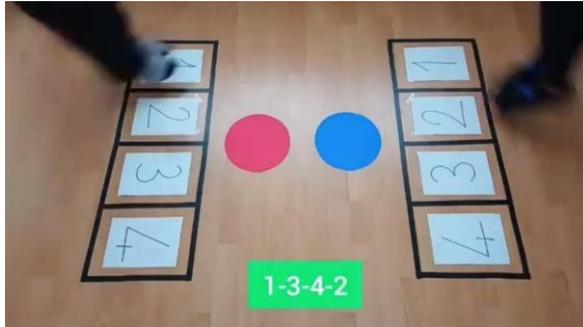
**Após a atividade, responda as questões:**

- 1- Você conseguiu fazer os exercícios? ( ) sim ( ) não ( ) alguns
- 2- Você brincou sozinho? ( ) sim ( ) não ( ) as vezes



NOME: \_\_\_\_\_ ANO/SÉRIE \_\_\_\_\_ DATA \_\_\_\_\_

## ATIVIDADE 2 – SALTO EM SEQUÊNCIA



Escreva com giz ou Cole no chão uma sequência de número, igual a foto acima: 1, 2, 3, e 4. Depois pule as sequências sugeridas abaixo:

1-3-4-2

2-4-3-1

3-4-2-1

4-2-1-3

1-3-3-2

Você pode desafiar alguém e jogar em dupla. Você pula primeiro e desafia a outra pessoa a fazer a mesma sequência de saltos, sem errar!! Crie novas sequências, chame a família e divirtam-se!



**Após a atividade, responda as questões:**

- 1- Você acertou as sequências de saltos? ( ) sim ( ) não ( ) algumas
- 2- Você montou outras sequências? ( ) sim ( ) não
- 3- Você brincou sozinho? ( ) sim ( ) não ( ) as vezes



NOME: \_\_\_\_\_ ANO/SÉRIE \_\_\_\_\_ DATA \_\_\_\_\_

## ATIVIDADE 3 – PEGA VARETA DIFERENTE.



Você vai precisar de:

- Palitos de churrasco/varetas
- Copo com água
- Um objeto pequeno (pode ser até um brinquedo)

Distribuir as varetas deitadas em cima do copo com água e coloque um objeto em cima dos palitos. O objetivo da atividade é **NÃO** deixar o objeto cair dentro do copo! Chame a família e divirtam-se!

**Após a atividade, responda as questões:**

- 1- Você deixou o objeto cair na água? ( ) sim ( ) não ( ) as vezes
- 2- Você brincou sozinho? ( ) sim ( ) não ( ) as vezes

**Beijo no coração! Saudades de todos! Logo logo estaremos juntos!**

# BRINQUE E DIVIRTA-SE!!