Roteiro de estudo/Atividades

UME:Drº Fernando Costa.
Ano:1ºano- Educação Física.
Professora: Alessandra Brito Santana
Período:06/07/2020 a 17/07/2020

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 (8vezes)

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

U. bumbum (15 segundos)

V. 10 chutinhos no lugar

W. Estátua nessa posição por 10 segundos

X. Saltar para frente e para trás (8 vezes)

Y. Caminhar na ponta dos pés (15 segundos)

Z. Abrir e fechar os braços (10 vezes)

Pular para os lados direita e esquerda alternados (10 segundos)

Após a atividade, responda as questões:

1. Você conseguiu fazer os exercícios? ( ) sim ( ) não ( ) alguns
2. Você brincou sozinho? ( ) sim ( ) não. caso sim, com quem?
3. O que achou da atividade?