

## UME JOSÉ BONIFÁCIO

# EDUCAÇÃO FÍSICA



**PROFESSORES: FERNANDA/ IGOR / LETÍCIA.**

### **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-** Abaixar e levantar (10 vezes)
- B-** Pular bem alto no lugar ( 5 vezes)
- C-** Corrida no lugar (20 segundos)
- D-** Subir e descer na cadeira (10 vezes trocando 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 com o pé todo no chão (15 segundos)
- K-** Abaixar e levantar (10 vezes)
- L-** Levantar os braços e encoste no pé (10 vezes)
- M-** Polichinelos (15 vezes)

- 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-** Chutinhos no lugar (10 vezes)
- V-** Estátua com pose 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:**

## EDUCAÇÃO FÍSICA



1-Você conseguiu fazer os exercícios?

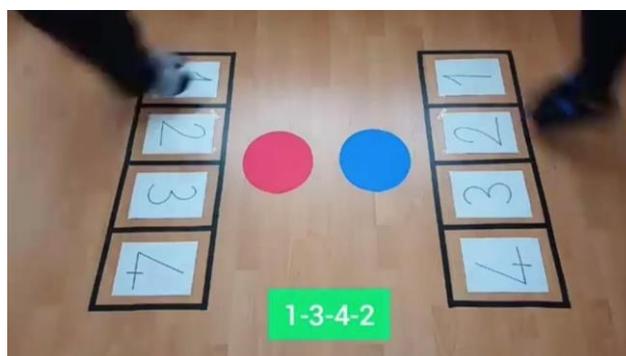
( ) sim      ( ) não      ( ) alguns

2-Você brincou sozinho?

( ) sim      ( ) não      ( ) as vezes

### 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