



**PREFEITURA DE SANTOS**  
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RICARDO SAMPAIO CARDOSO JUDOCA

ANO: 1º ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: Vandelan Dias

PERÍODO DE 06/07/2020 a 17/07/2020

**BRINCANDO E TREINANDO COM SEU NOME**

Atenção queridos alunos! Agora é hora de brincar fazendo exercícios físicos e ainda aprender escrever seu nome certinho.

Vamos começar? Soletre seu nome e observe o quadro abaixo, cada letra corresponde a um tipo de exercício.

**BRINCANDO E TREINANDO COM SEU NOME**

|                                    |                                     |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| ❖ <b>A 10 POLICHINELOS</b>         | ❖ <b>N 10 CHUTES DO KARATÊ</b>      |
| ❖ <b>B 10 ABDOMINAIS</b>           | ❖ <b>O 10 SOCOS DO BOXE</b>         |
| ❖ <b>C 10 PULINHOS NO LUGAR</b>    | ❖ <b>P 10S NADANDO COSTAS</b>       |
| ❖ <b>D 05 REBOLADINHAS</b>         | ❖ <b>Q 10 FLEXÕES</b>               |
| ❖ <b>E 10 SAPINHOS</b>             | ❖ <b>R CORRIDA DE COSTAS</b>        |
| ❖ <b>F PULANDO AMARELINHA</b>      | ❖ <b>S 10 SAPINHOS</b>              |
| ❖ <b>G 05 POLICHINELOS</b>         | ❖ <b>T 05 REBOLADINHAS</b>          |
| ❖ <b>H 10 AGACHAMENTOS</b>         | ❖ <b>U 10 JOELHADAS</b>             |
| ❖ <b>I 05 FLEXÕES</b>              | ❖ <b>V 10 ABDOMINAIS EM TESOURA</b> |
| ❖ <b>J 10 PULINHOS EM UM PÉ SÓ</b> | ❖ <b>W 05 SALTOS GIRANDO</b>        |
| ❖ <b>K 10 AGACHAMENTOS</b>         | ❖ <b>X 10S CORRENDO NO LUGAR</b>    |
| ❖ <b>L 10S CORRENDO NO LUGAR</b>   | ❖ <b>Y 10 PULINHOS</b>              |
| ❖ <b>M 10 PALMINHAS</b>            | ❖ <b>Z CORRIDA EM ZIGUE ZAGUE</b>   |

Agora é só começar! Convide a família para brincar com você e se seu nome for curtinho o Professor Vandelan te desafia a fazer com o nome completo.

Não esqueçam de tirar foto ou filmar e depois é só compartilhar no FACEBOOK da escola para registrar sua participação.



**PREFEITURA DE SANTOS**  
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RICARDO SAMPAIO CARDOSO JUDOCA

ANO: 1ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: Vandelan Dias

PERÍODO DE 06/07/2020 a 17/07/2020

**DANÇA BEM LEGAL**

“Quem dança seus males espanta” Atenção galerinha! Professor Vandelan vai te convidar para uma aula bem divertida e engraçada. Assita o video e siga os comandos da canção, peça para o papai ou mamãe filmar você e compartilhe no FACEBOOK da escola para registrar sua participação.

Se ficar com vergonha de dançar para o Professor Vandelan, não tem problema, só me responda o que achou do video e me fale qual tipo de música mais gosta.



<https://www.youtube.com/watch?v=AMrn2ERvGkY>