



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RICARDO SAMPAIO CARDOSO JUDOCA

ANO: 4ANO

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

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

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: 4ANO

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>