

UME: Professor Florestan Fernandes

ANO: **4º ano**

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSORA: **Juliana Leão**

DIA: Atividade a ser desenvolvida na semana de: 19/05/2021 a 12/06/2021

ASSUNTO A SER ESTUDADO: Desafio do Movimento:  
**"Treine com seu Nome"**



**Agora é hora de treinar  
fazendo atividade física e  
ainda aprender a escrever seu  
nome certinho!**

Vamos começar?

Com ajuda de um integrante da família, solete seu "Nome" e observe no quadro abaixo, cada "letra" corresponde a um tipo de exercício.

### BRINCANDO E TREINANDO COM SEU NOME

- ✚ A 10 POLICHINELOS
- ✚ B ELEVAR OS BRAÇOS 10S
- ✚ C 10 PULINHOS NO LUGAR
- ✚ D 05 REBOLADINHAS
- ✚ E 10 SAPINHOS
- ✚ F PULANDO AMARELINHA
- ✚ G CORRIDA EM ZIGUE ZAGUE
- ✚ H 10 AGACHAMENTOS
- ✚ I 05 ABDOMINAIS
- ✚ J 10 PULINHOS EM UM PÉ SÓ
- ✚ K 10 AGACHAMENTO
- ✚ L 10S CORRENDO NO LUGAR
- ✚ M 10 PALMINHAS

- ✚ N 10 CHUTES DO KARATÊ
- ✚ O 10 SOCOS DE BOXE
- ✚ P 10S NADANDO DE COSTAS
- ✚ Q PULANDO PARA FRENTE E PARA TRAS 10S
- ✚ R CORRIDA DE COSTAS
- ✚ S 10 SAPINHOS
- ✚ T PULANDO DE UM LADO PARA OUTRO 10S
- ✚ U 10 JOELHADAS
- ✚ V 05 SALTOS GIRANDO
- ✚ W 05 POLICHINELOS
- ✚ X 10S CORRENDO NO LUGAR
- ✚ Y 10PULINHOS PARA FRENTE
- ✚ Z CORRIDA EM ZIGUE ZAGUE

**Agora é só treinar com seu nome!  
Acesse o link abaixo, e veja o meu  
Desafio!**

Link: <https://youtu.be/glwHqxnjlE>



PROF. JULIANA LEÃO

**ATIVIDADE: Etapas:**

**Etapa 1: Ler com atenção a tabela com os movimentos correspondente as letras do seu nome**

**Etapa 2:Acessar o link abaixo,e após assistir o treino da professora Juliana,realize o seu Desafio!**

**Link: <https://youtu.be/glwHqxnjlE>**

**Etapa 3:Enviar o Registro da atividade em vídeo ou foto do desafio realizado para o emailou contato whatsap da professora de Educação Física de sua turma, com nome completo e sala do aluno.**

**ATIVIDADE PARA NOTA: Sim**

**DEVERÁ SER ENVIADA AO PROFESSOR: Sim.** Os alunos deverão enviar a atividade através do e-mail da professora de sua turma.

**Prof. Juliana Leão - [prof.julianaleao@gmail.com](mailto:prof.julianaleao@gmail.com)**