

UME: Professor Florestan Fernandes

ANO: **5º 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.

### **SOLETRE E TREINE COM SEU NOME**

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| ↓ A 30 POLICHINELOS                     | ↓ N 20 AVANÇO                     |
| ↓ B 30 ABDOMINAIS                       | ↓ O 10 AGACHAMENTOS               |
| ↓ C 10 FLEXÕES                          | ↓ P 30S MOVIMENTO ALPINISTA       |
| ↓ D 30 SEG. AGACHADOS                   | ↓ Q 30 SEG. AGACHADOS             |
| ↓ E 10 BURPESS                          | ↓ R 10 BURPESS                    |
| ↓ F 30 SEGUNDOS PRANCHA                 | ↓ S 1 MIN.PRANCHA                 |
| ↓ G 30 POLICHINELOS INVERTIDO           | ↓ T 30SALTOS CORDA                |
| ↓ H 20 AGACHAMENTOS                     | ↓ U 20 ABDOMINAIS                 |
| ↓ I 1 MIN DE CORRIDA ESTACIONÁRIA       | ↓ V 10 FLEXÕES                    |
| ↓ J 20 ABDOMINAIS                       | ↓ W 15 ABDOMINAIS UNILATERAL      |
| ↓ K 1 MIN. DE CORRIDA LATERAL COM SALTO | ↓ X 30BURPESS                     |
| ↓ L 1 MIN. AGACHADO                     | ↓ Y 1 MIN.DE CORRIDA ESTACIONÁRIA |
| ↓ M 10 BURPESS                          | ↓ Z 30 POLICHINELOS INVERTIDO     |

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

Link: <https://youtu.be/atPSIYW-Eow>



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/atPSlYW-Eow>**

**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)**