

UME: Professor Florestan Fernandes

ANO: **6ºano, 7ºano, 8ºano, 9ºano.**

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:
"SOLETRANDO E TREINANDO"



**Agora é hora de treinar
utilizando os movimentos de
acordo com a sequência das
letras do seu nome!**



Vamos começar?

Soletre 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!**



Prof. Juliana Leão

Prof. Leticia Barcellos

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

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 professoras de educação física,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

Prof. Letícia Barcellos - prof.leticiabarcellos@gmail.com