

UME: CIDADE DE SANTOS

ANO: **1º ano, 2º ano e 3º ano**

COMPONENTE CURRICULAR: **Educação Física**

PROFESSOR: **Pedro Ferauche**

DIA: ATIVIDADE A SER DESENVOLVIDA NA SEMANA DE:

ASSUNTO A SER ESTUDADO: Importância do movimento

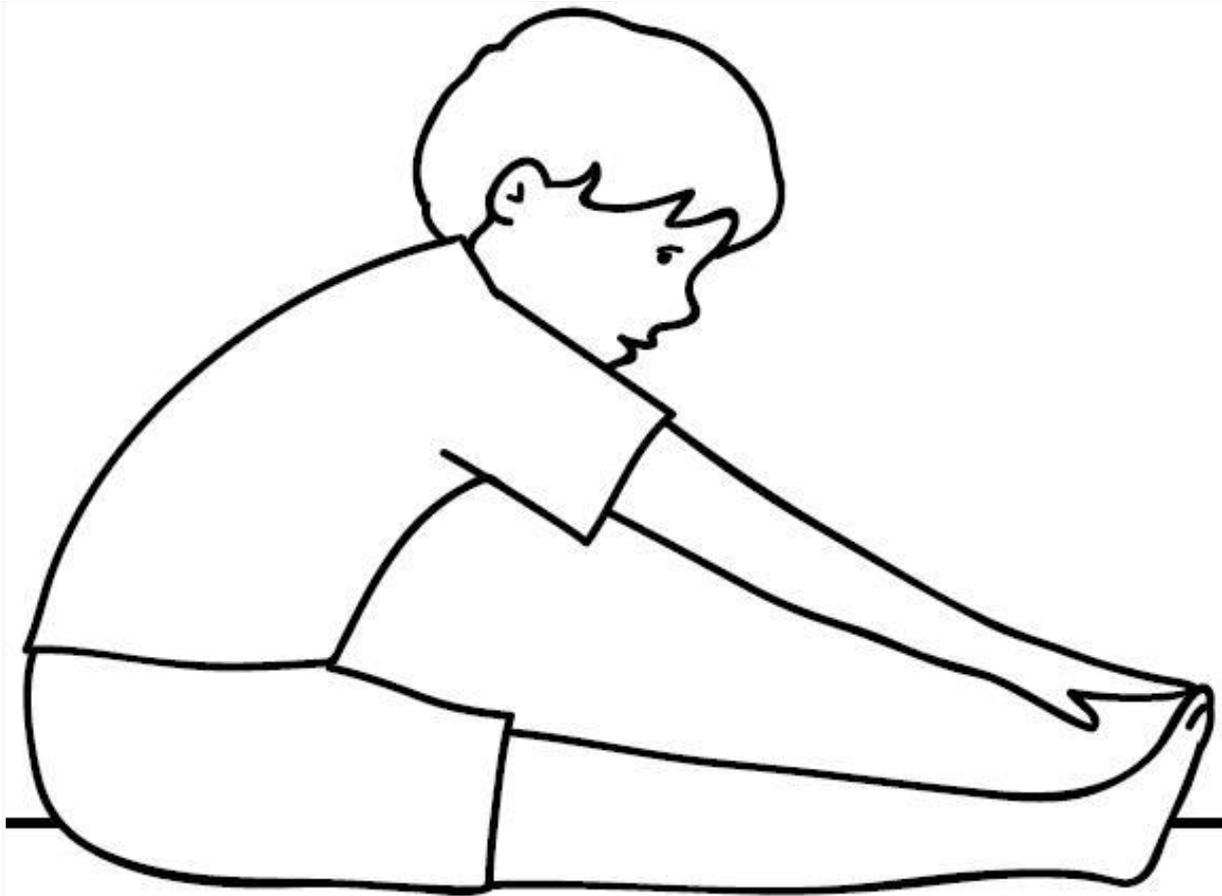
ATIVIDADE: Treinando com seu nome

ATIVIDADE: ETAPA 1: LER COM ATENÇÃO O TEXTO SOBRE O TEMA - "Importância do movimento"

A atividade física é muito importante para o ser humano, muitos estudos mostram que indivíduos que praticam exercício físico tem menos propensão a ter doenças do coração, diabetes, colesterol, entre outras coisas. E a melhor hora para começar a fazer exercícios é agora!!!! Então vou lançar um desafio.

ETAPA 2: PINTAR OS DESENHOS:





ETAPA 3: REALIZAR A ATIVIDADE: Escreva seu primeiro nome e para cada letra faça os exercicios físicos indicados. Filme e mande pelo WhatsApp.

BRINCANDO E TREINANDO COM SEU NOME

- | | |
|-----------------------------|---|
| ✚ A 10 POLICHINELOS | ✚ N 10 CHUTES DO KARATÊ |
| ✚ B ELEVAR OS BRAÇOS 10S | ✚ O 10 SOCOS DE BOXE |
| ✚ C 10 PULINHOS NO LUGAR | ✚ P 10S NADANDO DE COSTAS |
| ✚ D 05 REBOLADINHAS | ✚ Q PULANDO PARA FRENTE E PARA TRAS 10S |
| ✚ E 10 SAPINHOS | ✚ R CORRIDA DE COSTAS |
| ✚ F PULANDO AMARELINHA | ✚ S 10 SAPINHOS |
| ✚ G CORRIDA EM ZIGUE ZAGUE | ✚ T PULANDO DE UM LADO PARA OUTRO 10S |
| ✚ H 10 AGACHAMENTOS | ✚ U 10 JOELHADAS |
| ✚ I 05 ABDOMINAIS | ✚ V 05 SALTOS GIRANDO |
| ✚ J 10 PULINHOS EM UM PÉ SÓ | ✚ W 05 POLICHINELOS |
| ✚ K 10 AGACHAMENTO | ✚ X 10S CORRENDO NO LUGAR |
| ✚ L 10S CORRENDO NO LUGAR | ✚ Y 10PULINHOS PARA FRENTE |
| ✚ M 10 PALMINHAS | ✚ Z CORRIDA EM ZIGUE ZAGUE |

BONS ESTUDOS!