



UME: ILHA DIANA

ANO:1 ao 5 ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: VANDELAN DIAS

PERÍODO DE: 22/07 A 05/08

BRINCANDO E TREINANDO COM SEU NOME RETOMADA

Atenção queridos alunos! Agora é hora de brincar fazendo exercícios físicos e ainda aprender escrever seu nome certinho.

Vamos começar? Solete 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.

UME: ILHA DIANA

ANO:1 ao 5 ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: VANDELAN DIAS

PERÍODO DE: 22/07 A 05/08

ATLETISMO SALTO À DISTÂNCIA

RETOMADA

Atenção aluno! Vamos continuar vivenciando o atletismo, agora, na prova de saltos.

Vamos precisar de uma toalha de banho e solicito que o responsável acompanhe a atividade, peço também que tomem cuidado para evitar acidentes/quedas.

Aquecimento:

- Pular com os dois pés;
- Pular para frente e para trás;
- Pular em um é só (direito e esquerdo);
- Pular com um pé na frente e outro atrás;
- Pular igual amarelinha;
- Pular cruzando os pés (em X);

Agora que estamos aquecidos coloque a toalha no chão dobrada ao meio, tome distância e pule com os dois pés, repita três vezes. Estenda a toalha e dessa vez vamos saltar, repita três vezes também. Não esqueça de enviar um vídeo ou foto para o professor registrar sua participação.

[Atletismo - educativo Salto](#)

