

UME GOTA DE LEITE

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO: 1° AO 5° ANO – ATIVIDADE DE RETORNO

PROFESSOR: FLÁVIO MARVEJOL

PERÍODO DE: 26 DE JULHO A 30 DE JULHO

ATIVIDADE 1 - ALFABETO DE EXERCÍCIOS

O objetivo da atividade é trabalhar Atividade Física com alfabetização usando letras do seu nome ou nome de pessoas que você gosta. Como irá funcionar? Cada letra do nome tem um exercício específico para fazer. Chame a família e divirtam-se!

Tabela de alfabeto com exercícios:

- A. Abaixar e levantar (10 vezes)
- B. Pular bem alto no lugar (5 vezes)
- C. Corrida no lugar (20 segundos)
- D. Subir e descer na cadeira (10 vezes trocando a
- E. Pular em um pé só (8 vezes cada pé)
- F. Estátua aviãozinho (15 segundos)
- G. Virar duas estrelinhas ou duas cambalhotas
- H. Andar com a mão no chão (10 passos)
- I. Mão na cabeça, no joelho e no pé (10 repetição)
- J. Estátua agachando com o pé todo no chão (15 segundos)
- K. Abaixar e levantar (10 vezes)
- L. Levantar os braços e encoste no pé (10 vezes)
- M. Polichinelos (15 vezes)
- N. Pulinhos no lugar (15 segundos)
- O. Abaixar, levantar e pula (8 vezes)
- P. Três Pulinhos para cada lado (3 vezes)
- Q. Estátua na ponta dos pés (15 segundos)
- R. Sentar e levantar da cadeira (10 vezes)
- S. Cabeça, ombro, joelho e pé (12 vezes)
- T. Corrida no lugar, encostando o calcanhar no bumbum (15 segundos)
- U. Chutinhos no lugar (10 vezes)
- V. Estátua com pose por (10 segundos)
- W. Saltar para frente e para trás (8 vezes)
- X. Caminhar na ponta dos pés (15 segundos)
- Y. Abrir e fechar os braços (10 vezes)
- Z. Pular para os lados, direita e esquerda alternado (10 segundos)

