

ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RICARDO SAMPAIO CARDOSO JUDOCA

ANO: 1 ANO AO 5 ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: Vandelan Dias

PERÍODO DE 15/03/2021 a 26/03/2021

BRINCANDO E TREINANDO COM SEU NOME

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.



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RICARDO SAMPAIO CARDOSO JUDOCA

ANO: 1 ANO AO 5 ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: Vandelan Dias

PERÍODO DE 15/03/2021 a 26/03/2021

DANÇA BEM LEGAL

“Quem dança seus males espanta” Atenção galerinha! Professor Vandelan vai te convidar para uma aula bem divertida e engraçada. Assita o video e siga os comandos da canção, peça para o papai ou mamãe filmar você e compartilhe no FACEBOOK da escola para registrar sua participação.

Se ficar com vergonha de dançar para o Professor Vandelan, não tem problema, só me responda o que

achou do video e me fale qual tipo de música mais gosta.



<https://www.youtube.com/watch?v=AMrn2ERvGkY>