UME WALDERY DE ALMEIDA
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
ANO: ENS. FUND. I
PROFESSORES: FERNANDA DE FREITAS, LETÍCIA PEREIRA
PERÍODO DE: 26 DE JULHO A 6 DE AGOSTO

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!

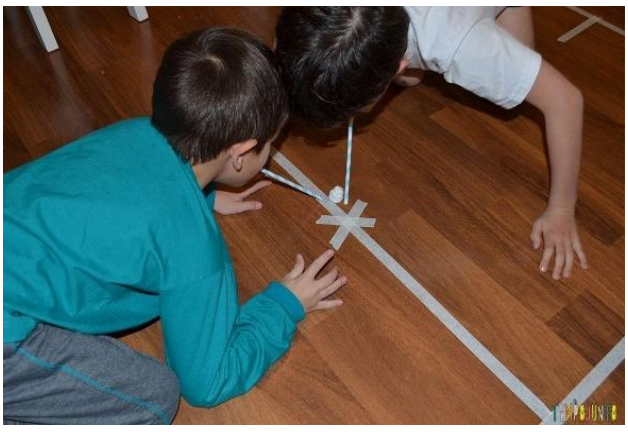
Tabela de alfabeto com exercícios:

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 repetiçõe
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)

FUTEBOL ASSOPRADO - SOPROBOL

Material Necessário:

- Canudinhos
- Fita adesiva ou canta
- Papel
- Boa respiração e muito fôlego

Instruções:

1. Primeiro vamos fazer as marcações da quadra no chão ou em folha de papel. Observe a imagem abaixo
2. As duas linhas paralelas que estão na extremidade são os gols
3. Faça uma bolinha de papel bem pequena e coloque no centro da quadra para iniciar o jogo
4. Pegue um canudinho e entregue a outra pessoa. Vocês deverão movimentar a bolinha de papel assoprando com canudinho, sem utilizar as mãos para mexer na bolinha
5. Vocês poderão combinar o tempo de cada partida,
6. Quem fizer o maior número de gols vence a partida.
7. Essa atividade pode ser feita sem canudinho caso você não o tenha em sua casa.