



Escola de Educação Básica Municipal Madre Leontina

Professora: Eliane Trevisol

Turma: MATERNAL II

Período de execução das atividades: De 25 a 29 de Maio

Disciplina: Educação Física

ALFABETO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Esta atividade apresenta um exercício para cada letra. O aluno deverá realizar as atividades **de acordo com as letras do seu nome**. O objetivo é movimentar-se, fazer atividade física de uma forma diferente

SOLETRE SEU NOME

A- Levantar os braços 10 x (vezes)

B- Movimentar o quadril 10 x

C- Ponta do pé 10 x

D- Sentar e levantar da cadeira 5 x

E- Joelho na mão 10x

F- Corrida lateral 10 x

G- Pedalar deitado 10 x

H- Deitado abraçar joelho 10 x

I- Corrida no lugar 20 x

J- Corrida para frente e para traz 10 x

K- Levantar os braços 15 x

L- Movimentar o quadril 15 x

M- Ponta dos pés 10 x

N- Sentar e levantar da cadeira 10 x

O- Joelho na mão 15 x

P- Corrida lateral 15 x

Q- Pedalar deitado 20 x

R- Deitado abraçar joelhos 15x

S- Corrida no lugar 15 x

T- Corrida para frente e para traz 15 x

U- Corrida no lugar 10 x

V- Movimentar o quadril 10 x

W- Ponta dos pés 15 x

X- Joelho na mão 10 x

Y- Pedalar deitado 10 x

Z- Corrida no lugar 10 x

Esta atividade envolve toda a família, então brinquem, movimentem-se e divirtam-se, mas não esqueçam de fazer os registros através de fotos ou vídeos.