



Escola de Educação Básica Municipal Madre Leontina

Professora: Eliane Trevisol

Turma: 1º Ano

Período de execução das atividades: De 31 de Maio a 02 de Junho de 2021

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)     | O-Joelho na mão 15 x                    |
| B- Movimentar o quadril 10 x           | P-Corrída lateral 15 x                  |
| C-Ponta do pé 10 x                     | Q-Pedalar deitado 20 x                  |
| D-Sentar e levantar da cadeira 5 x     | R-Deitado abraçar joelhos 15x           |
| E-Joelho na mão 10x                    | S-Corrída no lugar 15 x                 |
| F-Corrída lateral 10 x                 | T- Corrída para frente e para trás 15 x |
| G-Pedalar deitado 10 x                 | U-Corrída no lugar 10 x                 |
| H-Deitado abraçar joelho 10 x          | V-Movimentar o quadril 10 x             |
| I-Corrída no lugar 20 x                | W-Ponta dos pés 15 x                    |
| J-Corrída para frente e para trás 10 x | X-Joelho na mão 10 x                    |
| K-Levantar os braços 15 x              | Y-Pedalar deitado 10 x                  |
| L-Movimentar o quadril 15 x            | Z-Corrída no lugar 10 x                 |
| M-Ponta dos pés 10 x                   |   |
| N- Sentar e levantar da cadeira 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. Caso não tenha como fotografar faça um desenho representando o seu nome e os movimentos.