

**ATIVIDADE PARA ESTUDO DOMICILIAR  
SEMANA: DE 27 a 29/ ABRIL**

<b>Professor: Maetê Dewes de Sousa</b>	<b>Componente curricular: Linguagem – Educação Física</b>
<b>Nível de ensino: 4º anos</b>	

**HABILIDADES**

- Desenvolver diversas habilidades motoras através de exercícios físicos.
- Experimenta e identificar diferentes elementos básicos da ginástica (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais) e da ginástica geral, de forma lúdica de forma individual.

**ROTINA DE ESTUDOS:**

**Realizar as TAREFAS, referente aos períodos de Educação Física do dia 27 a 29/ABRIL**

**TAREFA 1: Hoje a tarefa será totalmente prática!  
Vamos nos exercitar?  
Montei o ALFABETO DO EXERCICIO!  
O que você precisa fazer? Simples!  
Em cada letra do alfabeto, terá um exercício a ser realizado.  
Você vai desenvolver os exercícios das letras referentes ao seu nome.**

**\*AVALIAÇÃO:** Os alunos terão suas devolutivas avaliativas das tarefas domiciliares, no retorno das aulas conforme as orientações dadas pelos professores de cada componente curricular.

**TAREFA 1:**

- Localizar as letras do alfabeto que contém em seu nome.
- Realizar os exercícios referentes ao seu nome.
- Se possível, filme OU mande uma foto de você realizando a atividade e me envie por email: [maete.dewes@lasalle.org.br](mailto:maete.dewes@lasalle.org.br)

**LINK DE ACESSO AO VÍDEO:**

<https://drive.google.com/file/d/1u511qBL-d-3Mg0GNAAw81yhNnKVbWmVW/view?usp=sharing>

**OU LINK DE ACESSO AO VÍDEO NO YOUTUBE:**

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

## **ALFABETO DO EXERCÍCIOS**

<b>A</b>	Alongar o corpo.
<b>B</b>	Bater 2 palmas para frente, acima da cabeça.
<b>C</b>	Correr por 2 minutos, em um curto espaço.
<b>D</b>	Deitar no chão e subir e descer as pernas juntas 3x.
<b>E</b>	Pular corda contando até 10.
<b>F</b>	Equilibrar o corpo fazendo o número 4 com as pernas, contando até 10.
<b>G</b>	Girar o corpo todo, com as mãos na cintura, alternando lados 3x
<b>H</b>	Quicar uma bola por 2 min.
<b>I</b>	10 abdominais
<b>J</b>	Correr indo de frente e voltando de costas.
<b>K</b>	Fazer flexões 5x.
<b>L</b>	Levantar e abaixar algum objeto com peso.
<b>M</b>	Correr fazendo zigzag, por 2 minutos.
<b>N</b>	Correr sem sair do lugar contando até 20.
<b>O</b>	Chutar uma bola em uma goleirinha 3x.
<b>P</b>	Fazer 10 polichinelos.
<b>Q</b>	Parado, elevar e baixar os calcanhares para assim trabalhar as panturrilhas. 10x.
<b>R</b>	Lançar algum objeto dentro de uma "cesta". 3x
<b>S</b>	Marcar um quadrado grande no chão com objetos e correr neste quadrado. 4 voltas.
<b>T</b>	Saltar abrindo e fechando as pernas como uma tesoura.
<b>U</b>	Correr no lugar fazendo elevação alternada dos joelhos 10x.
<b>V</b>	Caminhar se equilibrando em alguma superfície.
<b>W</b>	Fazer rolinhos com o corpo no chão, em cima de alguma superfície 4x.
<b>X</b>	Correr com os 2 pés juntos de um lado ao outro 2x.
<b>Y</b>	Fazer cambalhotas com o corpo, em cima de alguma superfície 2x.
<b>Z</b>	Conduzir a bola de um lado ao outro, marcado com algum objeto 2x.