



NOME: \_\_\_\_\_

DATA: / / 2020

**Olá Aluno,**

**Nesses dias que você ficará em casa, sempre lembre-se de fazer exercício (na sua casa) e estudar!**

**Vamos falar um pouquinho sobre...**

O alongamento e o aquecimento são muito importantes para a melhora na qualidade da prática de atividades físicas. O objetivo deste momento é preparar o corpo para realização das atividades diárias e prevenir lesões.



## ALONGAMENTO DOS ANIMAIS

Alunos, de pé, deverão fazer a rotação dos braços para frente.

Alunos, de pé, deverão fazer a rotação dos braços para trás.

Alunos, de pé, deverão fazer a elevação alternada dos braços.

Alunos, de pé, pernas unidas, deverão fazer a elevação simultânea dos braços.

Alunos deverão fazer uma pequena flexão do tronco à frente e realizar o movimento da braçada de crawl.

Alunos de pé, braços acima da cabeça, deverão fazer a flexão do tronco, tocando com as mãos no solo.

Posicionamento como no exercício anterior, os alunos deverão tocar com as mãos, primeiro no pé direito e depois no pé esquerdo.

Posicionamento como no exercício anterior, com o aluno tocando com as mãos entre as pernas.

1 - Você conseguiu realizar todos os exercício de alongamento?  
( ) Sim ( ) Não



NOME: \_\_\_\_\_

DATA: / / 2020

QUAL ERA A BRINCADEIRA PREFERIDA DAS PESSOAS DE SUA FAMÍLIA QUANDO CRIANÇA? PINTE OS QUADRINHOS DE ACORDO COM A LEGENDA:

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| PAI - AZUL    | TIO- VERMELHO   |
| MÃE - AMARELO | TIA - RCSA      |
| PRIMO - VERDE | IRMÃO - LARANJA |



--	--	--



--	--	--

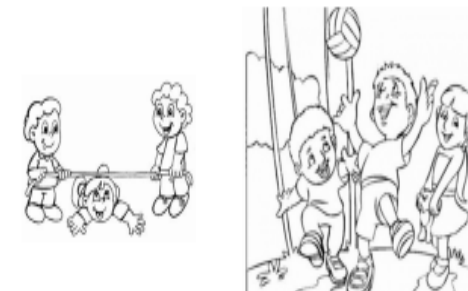


--	--	--



## EDUCAÇÃO FÍSICA É...

- |         |                              |
|---------|------------------------------|
| ANDAR   | DESCER                       |
| CORRER  | ESCALAR                      |
| SALTAR  | JOGAR                        |
| BRINCAR | LUTAR                        |
| ROLAR   | SAÚDE                        |
| PULAR   | PRATICAR ESPORTES            |
| CHUTAR  | SE ALIMENTAR CORRETAMENTE... |
| SUBIR   |                              |



Educação Física é a área da ciência que estuda a atividade física e sua relação com o corpo e a mente.

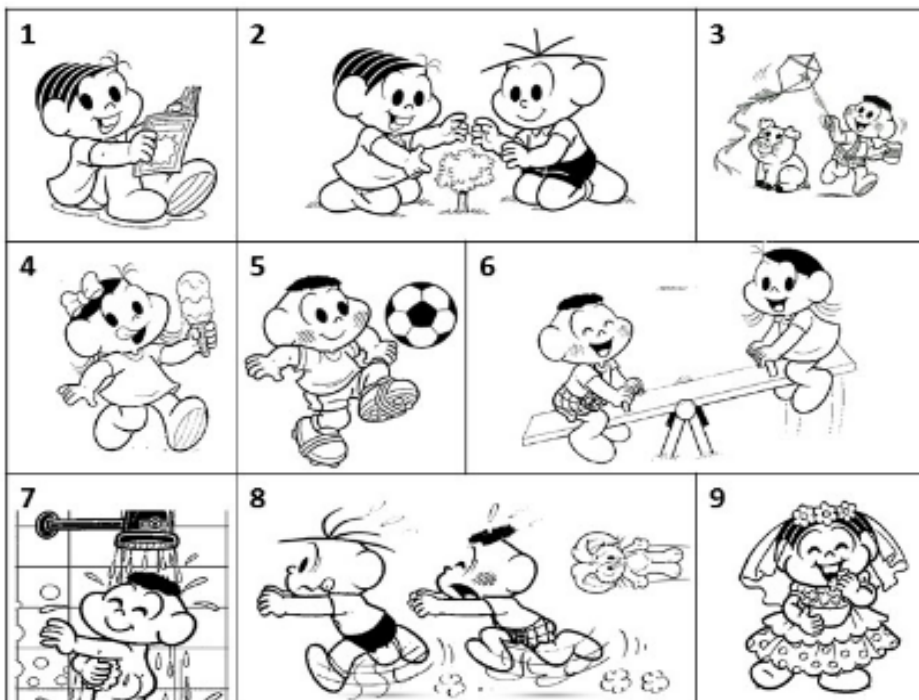
VAMOS DESENHAR!! Faça um desenho que você quiser sobre EDUCAÇÃO FÍSICA.



NOME: \_\_\_\_\_

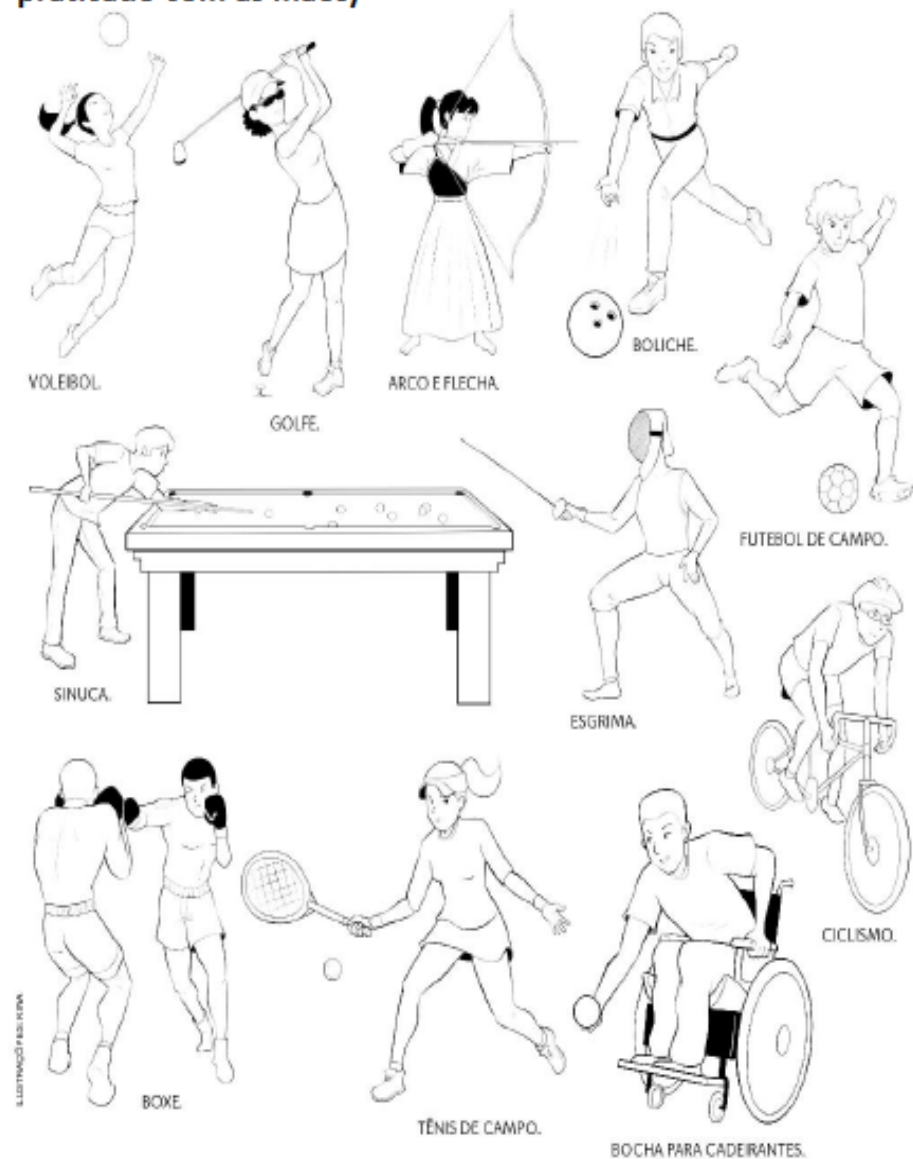
DATA: / / 2020

Relacione uma frase para cada imagem:



- ( ) O CASCÃO E A MAGALI ESTÃO BRINCANDO NA GANGORRA.
- ( ) A MÔNICA E O CEBOLINHA PLANTARAM UMA ÁRVORE.
- ( ) QUE SURPRESAI O CASCÃO TOMOU BANHO HOJE.
- ( ) A MAGALI COMPROU UM SORVETE ENORME.
- ( ) CASCÃO ADORA SOLTAR PIPA.
- ( ) A MÔNICA FOI A NOIVA DA FESTA JUNINA.
- ( ) O CEBOLINHA E O CASCÃO CORRERAM DA MÔNICA.
- ( ) A MÔNICA LÊ REVISTINHA TODOS OS DIAS.

Qual desses esportes, são jogos/esportes de MANIPULAÇÃO? (é praticado com as mãos)





NOME: \_\_\_\_\_

DATA: / / 2020

ACHE NO DIAGRAMA ABAIXO O NOME DE CINCO ESPORTES.



F	P	E	E	T	I	P	U	C	V	R
U	E	S	H	A	N	D	E	B	O	L
T	A	G	O	C	A	J	U	S	L	F
E	U	R	C	T	I	A	S	T	E	A
B	N	I	A	R	C	O	A	O	I	S
O	A	M	B	O	R	D	U	N	A	O
L	B	A	D	M	I	N	T	O	N	X



RESP: (HOR.) HANDEBOL, BADMINTON, (VERT.) ESPRIMA, VOLEI, FUTEBOL.

Observe e responda:



Escreva o nome dos personagens e no retângulo o esporte que cada um pratica

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Qual desses esportes é mais popular no Brasil?

\_\_\_\_\_