



ESCOLA SEM MUROS
em casa também se aprende

ESPORTE

ENSINO FUNDAMENTAL - ETAPA II
alunos de 9 a 11 anos



INTEGRAL





**ATIVIDADE DO DIA:
Painel dos Esportes**



Monitora: Danielle C. De Medeiros Lanfredi

UNIDADE ESCOLAR: EMEIEF Mario Lemos de Oliveira (Caieiras).

SUPERVISOR PEDAGÓGICO: Rômulo Soler

Esta atividade foi preparada pela educadora, com apoio, orientação e revisão da equipe de Coordenação do Programa de Ensino Integral.

ATIVIDADE DO DIA: Painel dos Esportes

Nossa brincadeira de hoje será
muito divertida!

Iremos trabalhar algumas
habilidades como: equilíbrio,
saltar, coordenação motora,
atenção e ainda construção de
palavras.



Painel dos Esportes

Materiais utilizados: Vocês irão precisar de papel, caneta, bola de futebol ou de meia. Peça para todos da sua família brincarem com você e não esqueça de pedir a autorização dos seus responsáveis, ok?!

O objetivo do jogo: Nessa brincadeira você tem que lembrar dos nomes dos esportes que você conhece (pode ser as brincadeiras que a gente brinca na escola também). O objetivo é você lembrar os nomes, escrever corretamente e praticar os exercícios referentes a cada letra do nome do esporte, seguir a tabela (Figura ao lado).

A	10 agachamentos com braços para cima
B	10 abdominais
C	10 polichinelos
D	Corrida no lugar (levantar o joelho) 20 vezes
E	Encostar a mão na porta (10 saltos)
F	Corrida de 1 pé só (vai com 1 pé e volta com o outro)
G	Estátua aviãozinho (Contar até 20)
H	Deitar e levantar (10 vezes)
I	Cabeça, ombro, joelho e é pé (10 repetições)
J	Estátua agachado (Contar até 30)
K	10 agachamentos com braços para cima
L	5 embaixadinhas com a bola
M	20 polichinelos
N	Descanso de 1 minuto
O	Encostar a mão na porta. (15 saltos)
P	Corrida de 1 pé só (vai com 1 pé e volta com o outro)
Q	Estátua com 1 pé só (Contar até 20)
R	Deitar e levantar (10 vezes)
S	Cabeça, ombro, joelho e é pé (15 repetições)
T	Estátua agachado (Contar até 30)
U	Descanso de 1 minuto
V	8 embaixadinhas com a bola
X	Estátua aviãozinho (Contar até 20)
W	20 polichinelos
Y	Estátua aviãozinho (Contar até 20)
Z	15 abdominais

Painel do Esporte

Como Jogar: Na sua vez, você irá escrever num papel o nome de um esporte, por exemplo: FUTEBOL, depois de escrito, você irá verificar se a palavra é **oxítona**, **paroxítona** ou **proparoxítonas** e depois olhar na tabela anterior e fará o seguinte:

F- corrida de 1 pé só (vai com um pé e volta com o outro)

U- descanso de 1 minuto

T- estátua agachado (contar até 30)

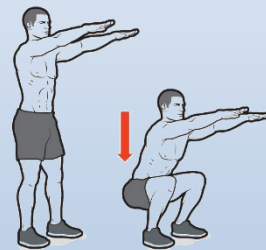
E- encostar a mão na porta (10 saltos) *lá em cima da porta

B- 10 abdominais

O- encostar a mão na porta (15 saltos) *lá em cima da porta

L- 5 embaixadinhas com a bola

FUTEBOL: palavra oxítona.



Boa diversão e bons estudos!

#ficaadica



Alguns benefícios da atividade física para você e toda sua família!

1. Diminui as chances de doenças cardíacas
2. Reduz os níveis de colesterol
3. Seu sono mais em dia
4. Mais felicidade
5. Pode aumentar sua expectativa de vida
6. Melhora da postura
7. Xô, diabetes
8. Promove emagrecimento
9. Maior capacidade muscular
10. Muito mais disposto

Então chame toda a família para brincar e se exercitar com você!!

ESCOLA SEM MUROS

A Secretaria de Educação ainda promove outras atividades para serem feitas em casa, com apoio e participação da família por meio da página Escola Sem Muros.

taubate.sp.gov.br/escolasemmuros

