



ATIVIDADES TEÓRICAS

FUNDAMENTAL I

EDUCAÇÃO FÍSICA

1 AO 3 ANO



ESCOLA: _____

ALUNO(A): _____

DATA: ____ / ____ / ____

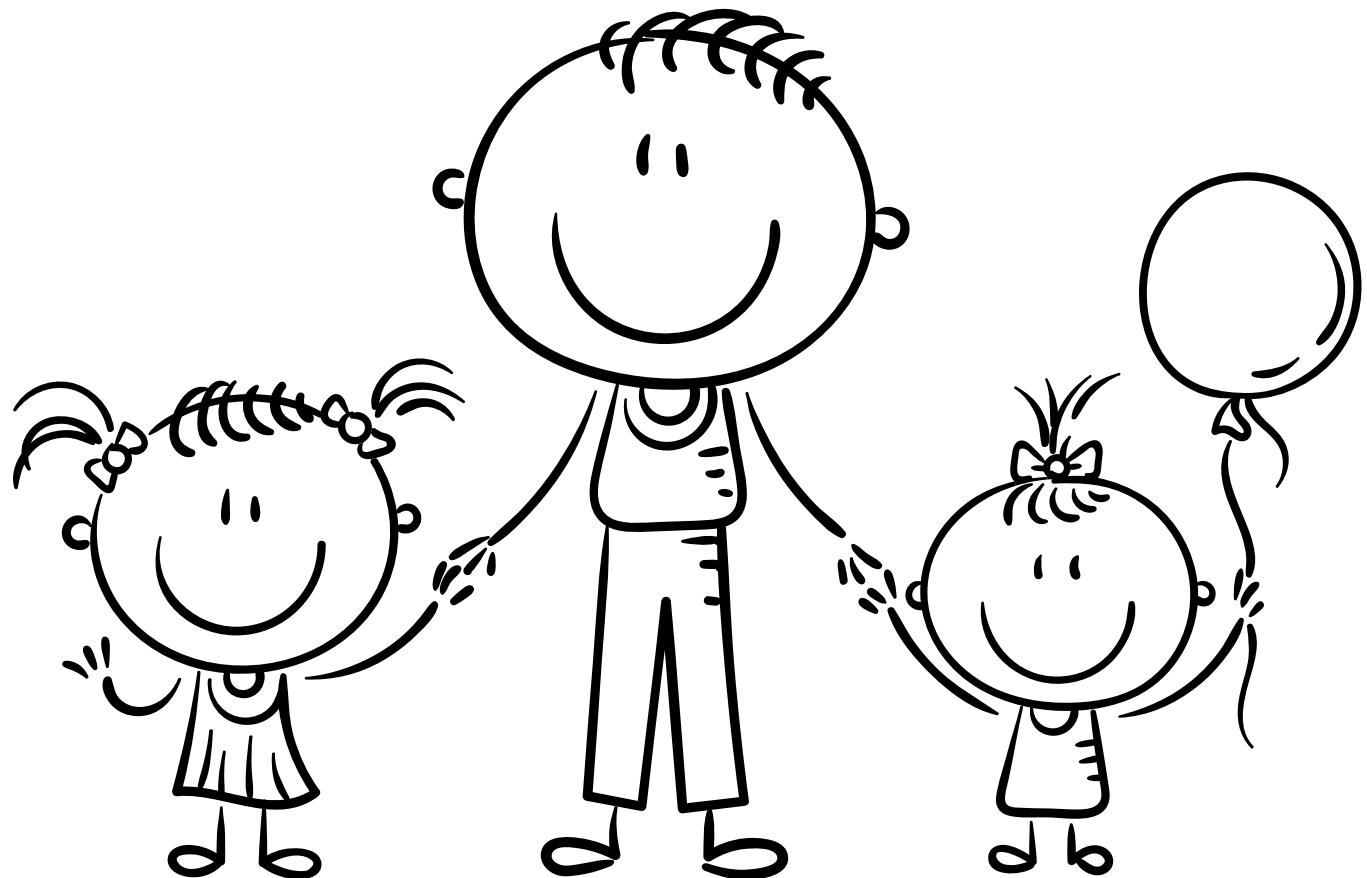
DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA



HABILIDADE: EF12EF01

Vamos colorir!

FELIZ DIA
DOS PAIS



ESCOLA: _____

ALUNO(A): _____

DATA: ____ / ____ / ____

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA



HABILIDADE: EF35EF05

ATIVIDADE: FUTEBOL

1. OBSERVE A CENA E RESPONDA:



QUAL O NOME DO ESPORTE QUE A TURMA ESTÁ PRATICANDO?

QUAIS OS NOMES DOS PERSONAGENS QUE APARECEM NA CENA?

PESQUISE E ESCREVA O NOME DE 5 CRAQUES DE FUTEBOL.

QUAL SEU ESPORTE PREFERIDO? POR QUÊ? _____

ESCOLA: _____

ALUNO(A): _____

DATA: ____ / ____ / ____

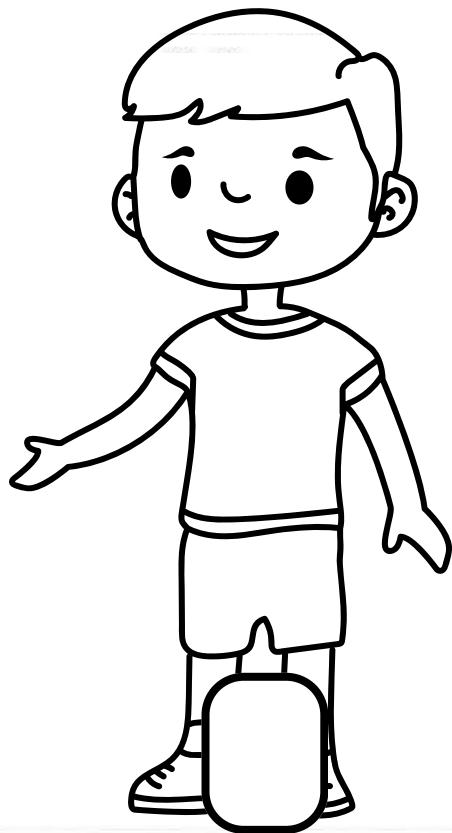
DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA



HABILIDADE: EF35EF07

ATIVIDADE: AUTO IMAGEM

1. COMPLETE A PALAVRA QUE INDICA CADA FIGURA.



M E N I N



M E N I N

2. QUAL DAS ILUSTRAÇÕES REPRESENTA SEU CORPO? PINTE-A.

3. MARQUE UM X.

EU SOU UMA MENINA.

EU SOU UM MENINO.



ESCOLA: _____

ALUNO(A): _____

DATA: ____ / ____ / ____

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA



HABILIDADE: EF35EF06

ATIVIDADE: ESPORTES

Com um traço ligue as figuras aos nomes corretos.

Pinte as imagens e os retângulos com lápis colorido.



CORRIDA



JUDÔ



PATINAÇÃO



BOLICHE



CICLISMO

ESCOLA: _____



ALUNO(A): _____

DATA: ____ / ____ / ____

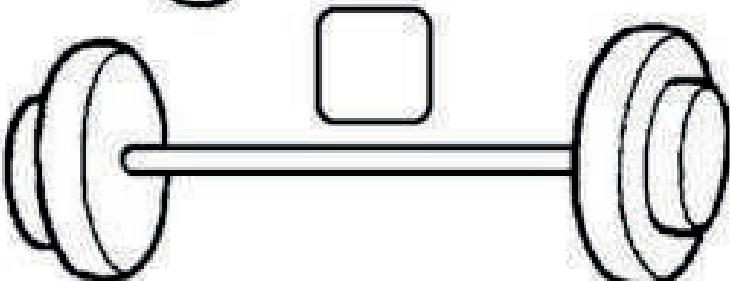
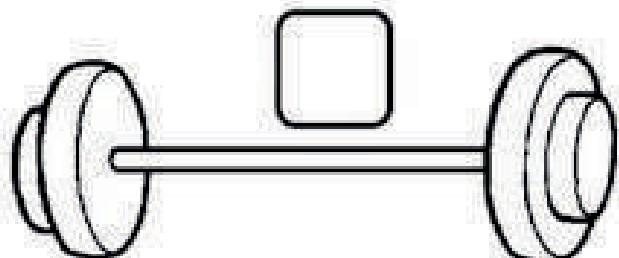
DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

HABILIDADE: EF35EF06

ATIVIDADE: ESPORTES

LEVANTAMENTO DE PESO

VAMOS NUMERAR OS HALTERES DE
1 A 5, DE ACORDO COM O TAMANHO!



ESCOLA: _____

ALUNO(A): _____

DATA: ____ / ____ / ____

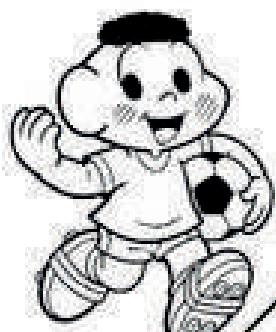
DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA



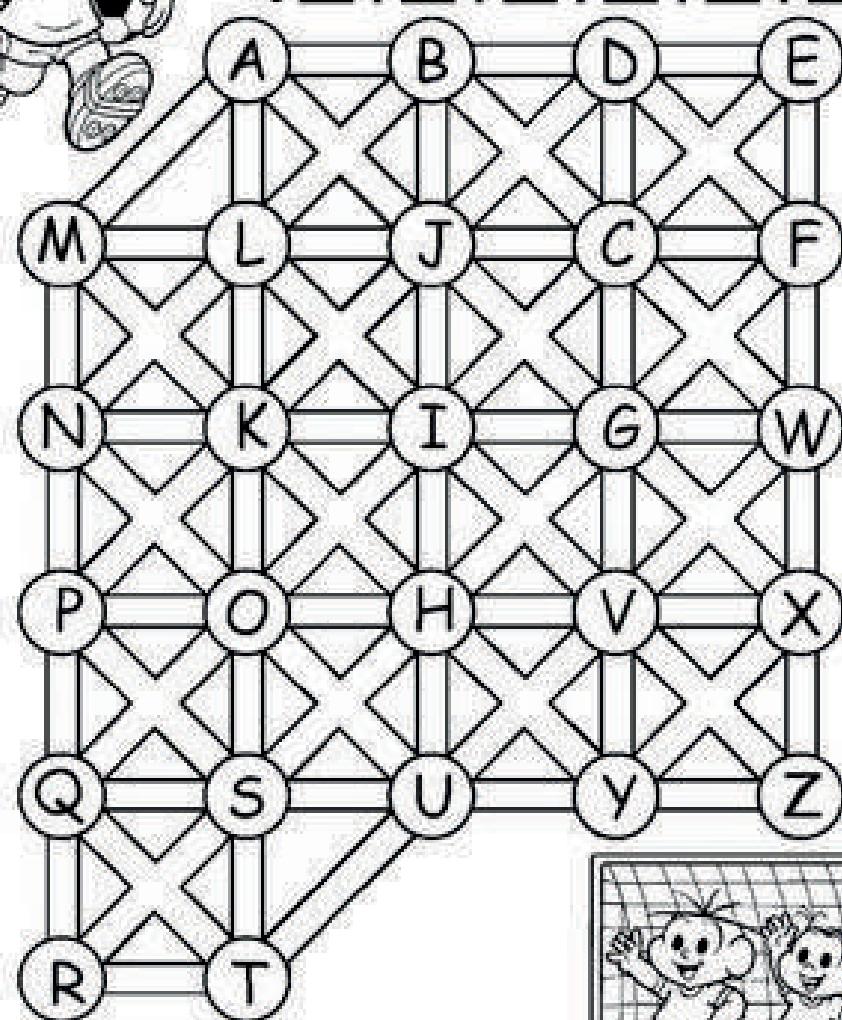
HABILIDADE: EF35EF06

ATIVIDADE: ESPORTES

FUTEBOL



O CASCÃO VAI JOGAR FUTEBOL COM
SUA TURMA NO CAMPINHO. VAMOS
AJUDÁ-LO A ENCONTRAR SEUS AMIGOS
SEGUINDO A TRILHA DO ALFABETO



ESCOLA: _____



ALUNO(A): _____

DATA: ____ / ____ / ____

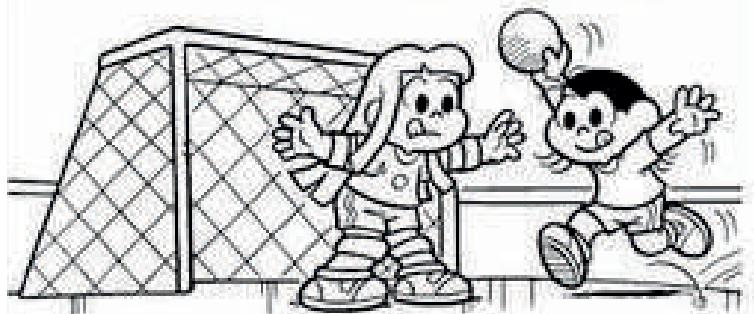
DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

HABILIDADE: EF35EF06

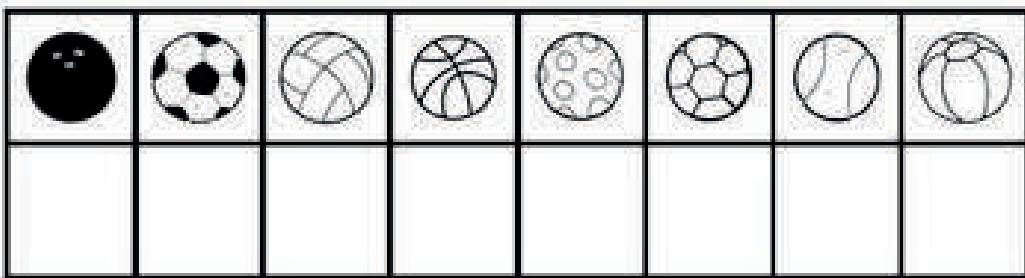
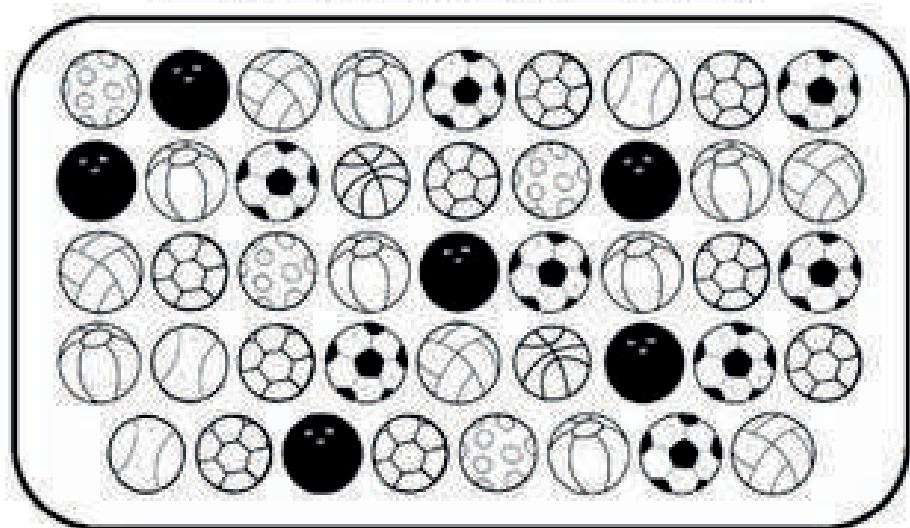
ATIVIDADE: ESPORTES

HANDEBOL

"SALTAR E FAZER GOL... COM A MÃO."



VAMOS CONTAR AS BOLAS!



ESCOLA: _____

ALUNO(A): _____

DATA: ____ / ____ / ____

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA



HABILIDADE: EF35EF06

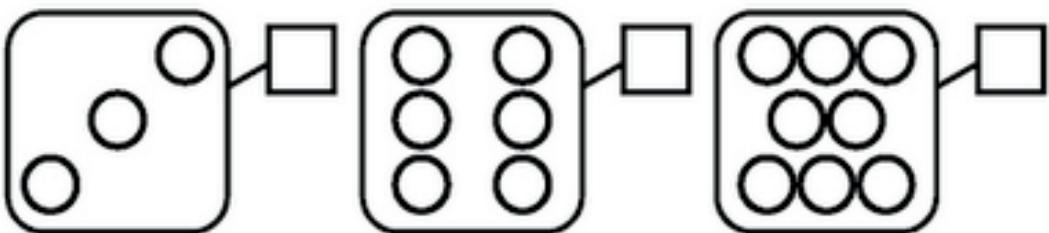
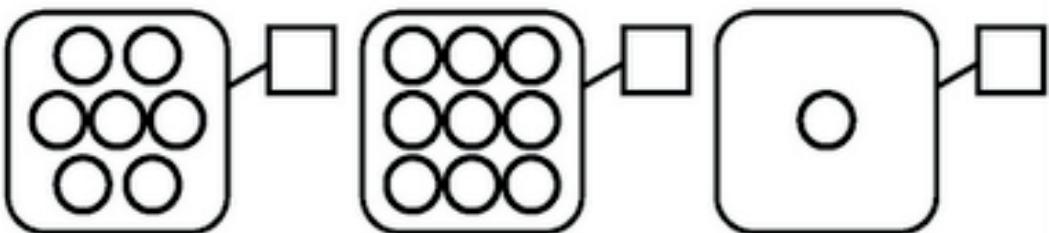
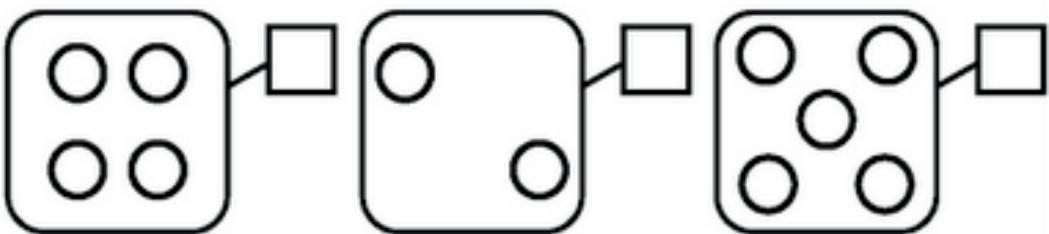
ATIVIDADE: ESPORTES

HÓQUEI NA GRAMA



"DOMINAR A BOLA COM UM TACO."

VAMOS CONTAR QUANTAS BOLAS
TÊM EM CADA CONJUNTO!



ESCOLA: _____



ALUNO(A): _____

DATA: ____ / ____ / ____

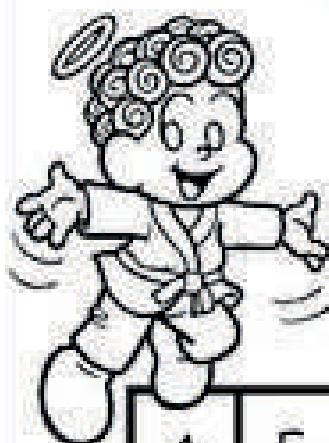
DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

HABILIDADE: EF35EF06

ATIVIDADE: ESPORTES

JUDÔ

"ELABORAR UMA ESTRATÉGIA PARA COLOCAR AS COSTAS DO OPONENTE NO CHÃO!"



O ANJINHO TAMBÉM VAI LUTAR JUDÔ. VAMOS AJUDÁ-LO A CHEGAR AO CAMPEONATO PINTANDO SOMENTE OS QUADRINHOS COM VOGAIS.

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



ESCOLA: _____

ALUNO(A): _____

DATA: ____ / ____ / ____

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA



HABILIDADE: EF67EF07

ATIVIDADE: ESPORTES TÊNIS

"CORRER DE UM LADO PARA O OUTRO PARA REBATER A BOLA."

VAMOS LIGAR CADA PERSONAGEM À SUA SOMBRA



ESCOLA: _____

ALUNO(A): _____

DATA: ____ / ____ / ____

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA



HABILIDADE: EF67EF07

ATIVIDADE: ESPORTES TRIATLO

"NADAR... PEDALAR... E AINDA CORRER... UFA!"

TRIATLO É UM ESPORTE QUE REÚNE TRÊS MODALIDADES ESPORTIVAS. VAMOS COMPLETAR O NOME DE CADA UMA DELAS, USANDO SOMENTE VOGAIS.

N T C ~

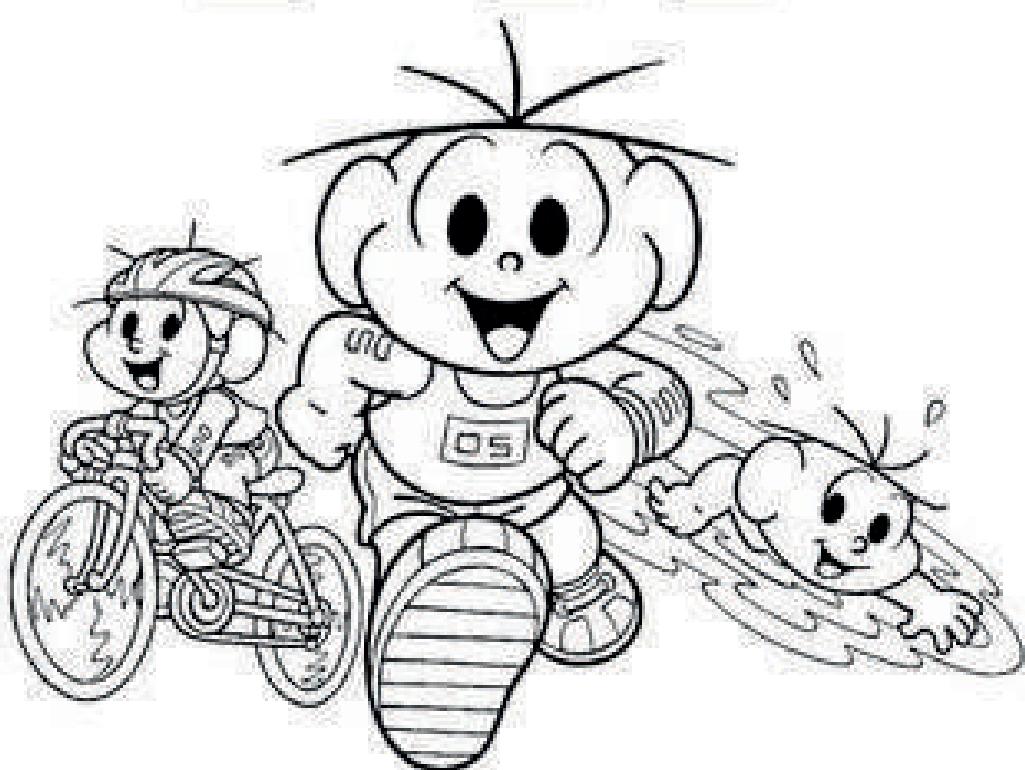
— — — —

C C L S M

— — — — —

C R R D

— — —



PINTE AS IMAGENS

ESCOLA: _____

ALUNO(A): _____

DATA: ____ / ____ / ____

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA



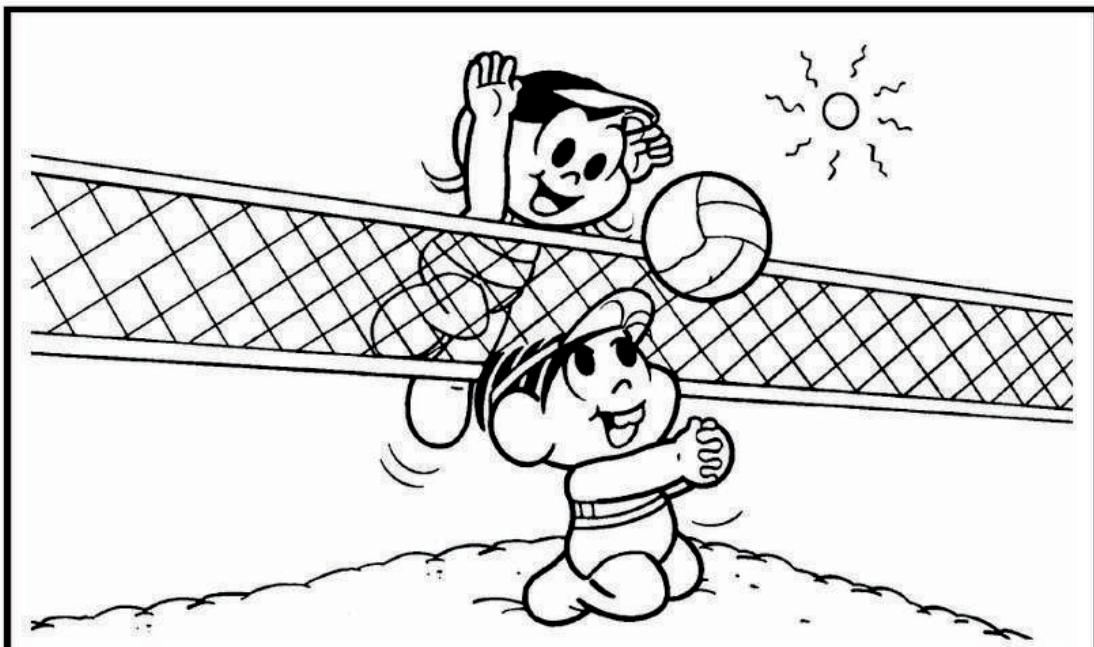
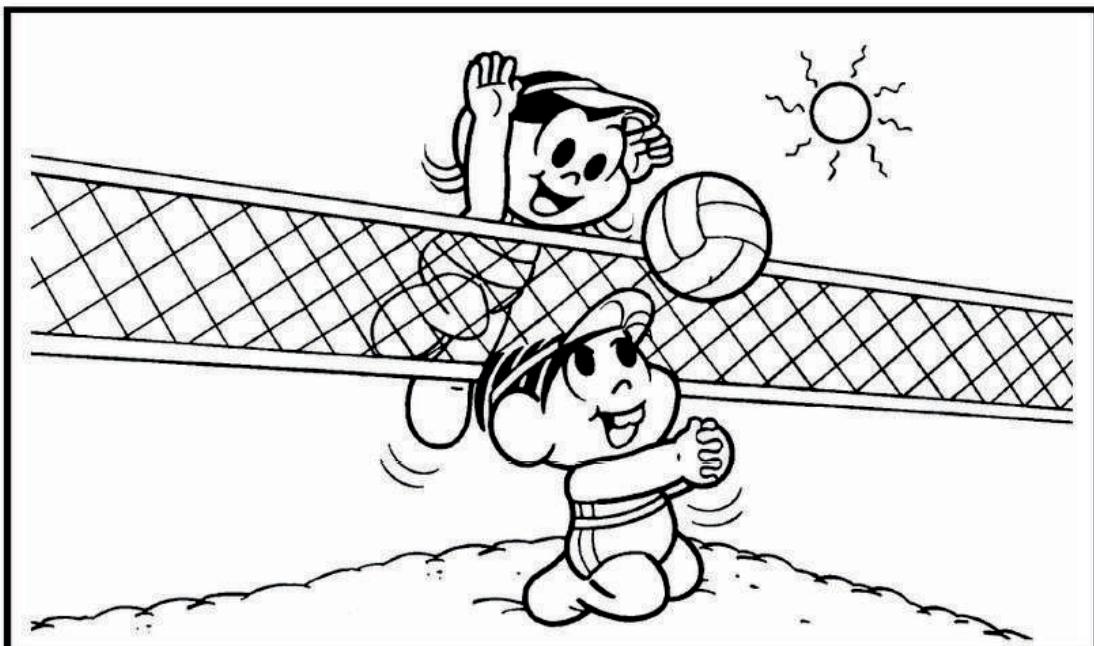
HABILIDADE: EF67EF07

ATIVIDADE: ESPORTES

VÔLEI DE PRAIA

"IR BUSCAR UMA BOLA LONGE, SEM DEIXÁ-LA CAIR."

VAMOS DESCOBRIR AS 7 DIFERENÇAS!!



ESCOLA: _____

ALUNO(A): _____

DATA: ____ / ____ / ____

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

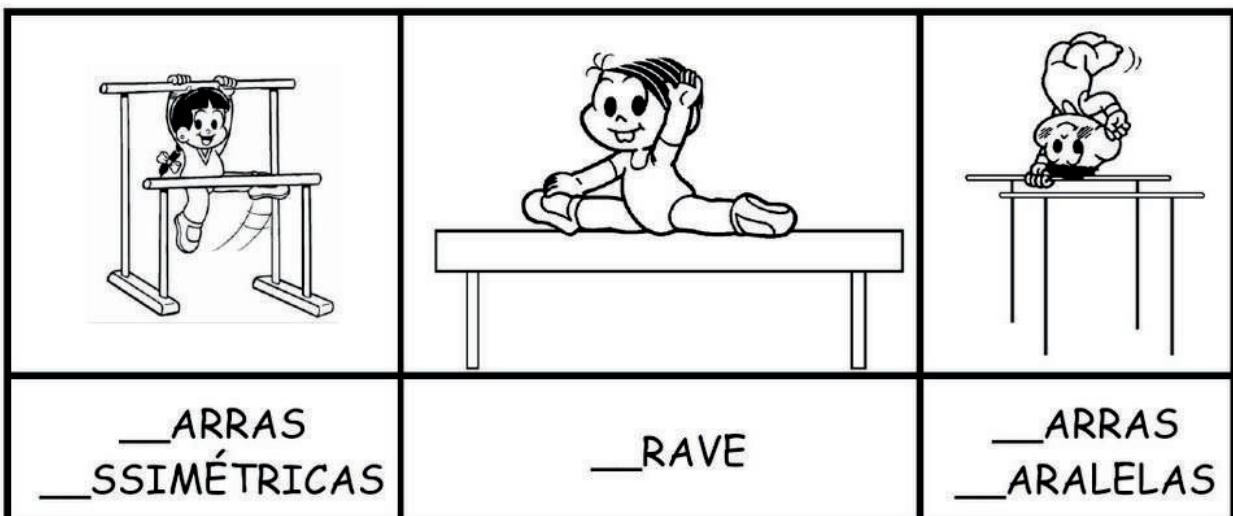
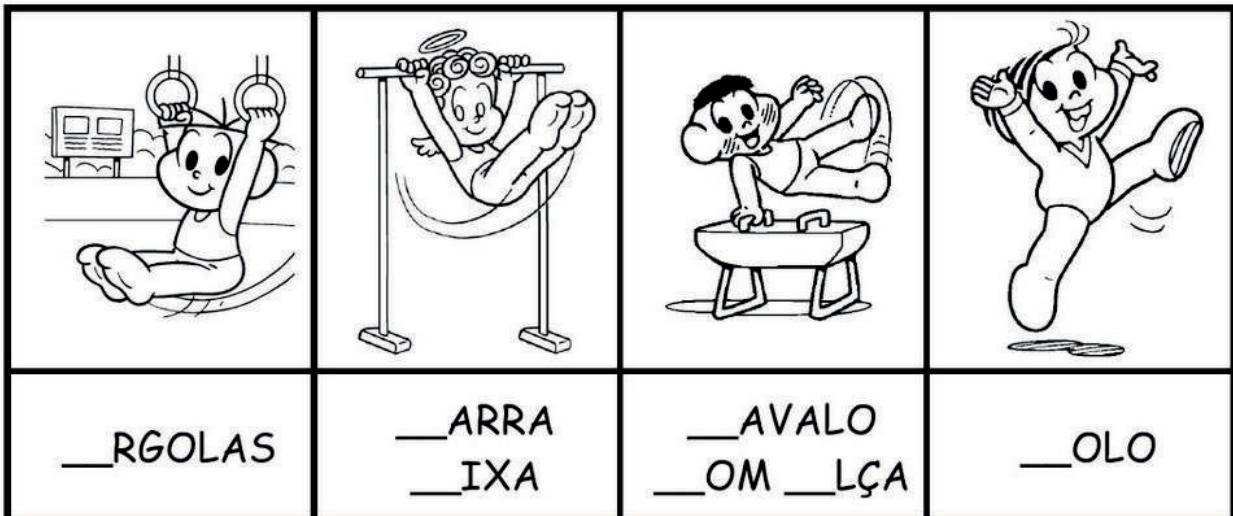


HABILIDADE: EF35EF07

ATIVIDADE: GINÁSTICA

1- COMPLETE AS LETRAS QUE FALTAM E DEPOIS PINTE AS IMAGENS

VAMOS COMPLETAR O NOME DAS MODALIDADES ABAIXO,
COLOCANDO AS LETRAS QUE FALTAM.



ESCOLA: _____

ALUNO(A): _____

DATA: ____ / ____ / ____

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

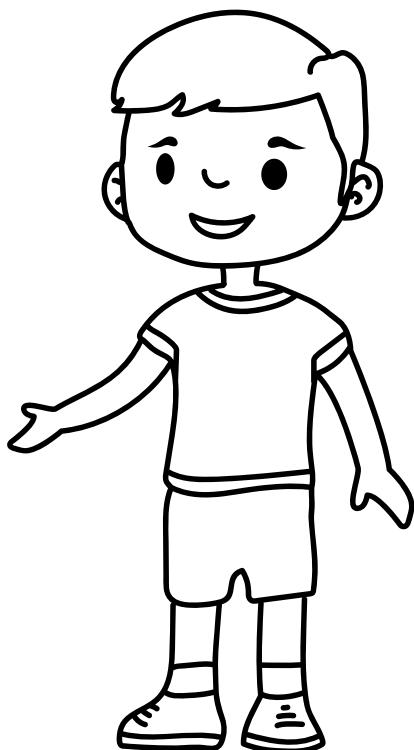
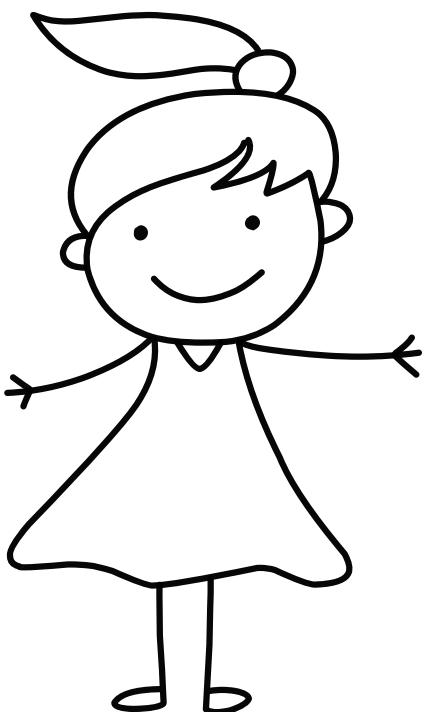


HABILIDADE: EF12EF01

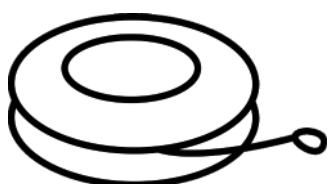
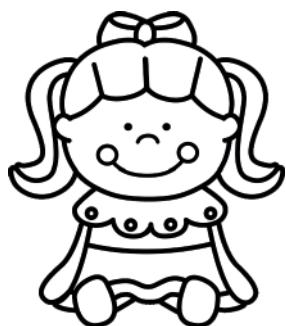
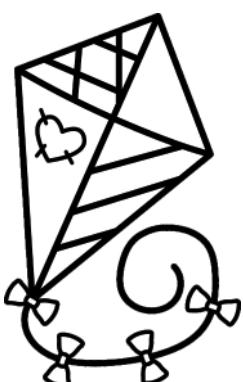
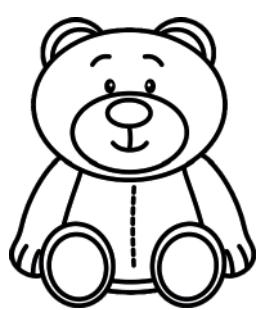
ATIVIDADE: AUTO IMAGEM

EU SOU

Pinte o que condiz com você.



O MEU BRINQUEDO FAVORITO É.



ESCOLA: _____

ALUNO(A): _____

DATA: ____ / ____ / ____

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

HABILIDADE: EF12EF11

ATIVIDADE: FOLCLÓRE

1 – DESEMBARALHE AS LETRAS E ESCREVA OS NOMES DOS PERSONAGENS FOLCLÓRICOS.

	I S A C	
	C A C U	
	I A R A	
	B O T O	

2 – ESCREVA OS NOMES DOS PERSONAGENS.



ESCOLA: _____

ALUNO(A): _____

DATA: ____ / ____ / ____

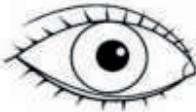
DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA



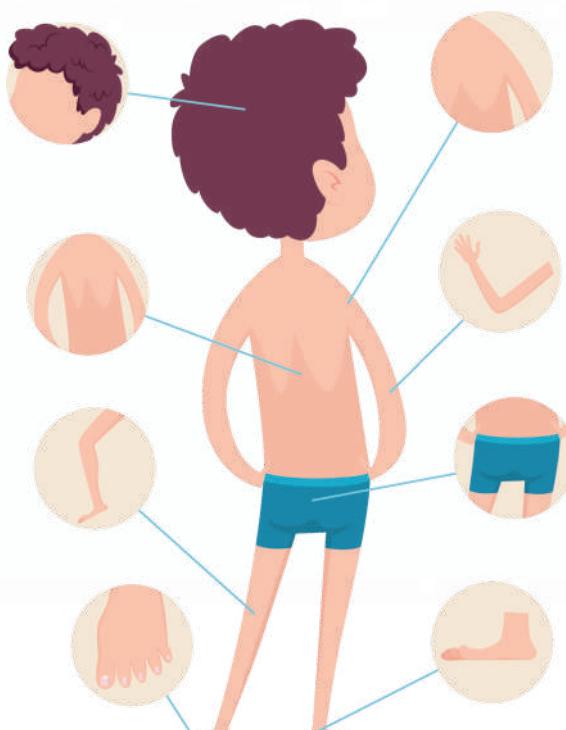
HABILIDADE: EF35EF08

ATIVIDADE: CONHECIMENTOS SOBRE O CORPO

ENCONTRE AS PALAVRAS DENTRO DO CAÇA-PALAVRAS E DEPOIS
PINTE O DESENHO.

	MÃO
	PÉ
	ORELHA
	OLHO
	NARIZ
	BOCA

B	N	O	L	H	O	D
N	A	R	I	Z	D	O
T	Y	U	D	G	P	É
T	R	D	M	Ã	O	V
A	B	O	C	A	Y	X
O	R	E	L	H	A	C



ESCOLA: _____

ALUNO(A): _____

DATA: ____ / ____ / ____

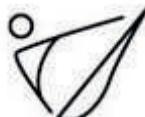
DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA



HABILIDADE: EF35EF07

ATIVIDADE:GINÁSTICA

Há 5 modalidades de ginástica competitiva. Descreva as principais características de cada uma delas:



Ginástica acrobática:

Ginástica aeróbica:

Ginástica artística:

Ginástica rítmica:

Ginástica de trampolim:

ESCOLA: _____

ALUNO(A): _____

DATA: ____ / ____ / ____

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA



HABILIDADE: EF35EF06

1- Identifique qual é o esporte de Marca da Figura Abaixo.:



2 - Circule o esporte abaixo que é considerado de Precisão



ESCOLA: _____

ALUNO(A): _____

DATA: ____ / ____ / ____

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA



HABILIDADE: EF35EF06

1- Qual esporte de Marca está sendo praticado na figura abaixo?:



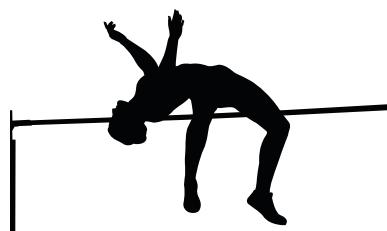
() Corrida () Patinação de Velocidade

() Ciclismo

2 - Complete os Nomes das provas de atletismo



Co__rida c__m b__rre__ras



S__lto em Alt__r__



Arr__mess__ de P__so

ESCOLA: _____

ALUNO(A): _____

DATA: ____ / ____ / ____

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA



HABILIDADE: EF35EF06

1- Circule abaixo o esporte que é considerado de precisão



1- Encontre no caça- palavras, os nomes dos esportes de precisão

abaixo:

Golfe - Bocha - Boliche - Tiro

G	O	L	G	E	A	T
B	G	O	L	F	E	I
O	B	O	C	H	A	R
A	C	L	A	T	I	O
B	O	L	I	C	H	E
S	B	E	H	T	I	R

ESCOLA: _____

ALUNO(A): _____

DATA: ____ / ____ / ____

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA



HABILIDADE: EF35EF06

Educação Física

1- Ligue os esportes

Basquete



Futebol



Voleibol



Handebol



ESCOLA: _____

ALUNO(A): _____

DATA: ____ / ____ / ____

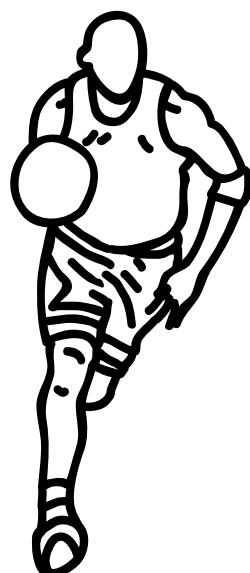
DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA



HABILIDADE: EF35EF06

ATIVIDADES: ESPORTES

1- Escreva o nome dos esportes abaixo, em seguida colora.



2- Qual dos esportes acima é o seu preferido? Justifique sua resposta

ESCOLA: _____

ALUNO(A): _____

DATA: ____ / ____ / ____

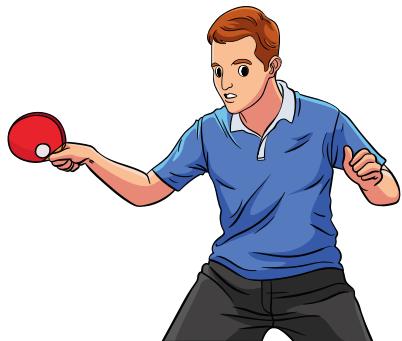
DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA



HABILIDADE: EF35EF03

Produção de texto, mínimo 10 linhas

Como eu quero a Educação Física :



ESCOLA: _____

ALUNO(A): _____

DATA: ____ / ____ / ____

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA



HABILIDADE: EF35EF07

ATIVIDADE: CAPACIDADE FÍSICA

Ligue o exercício à capacidade física correspondente

Flexibilidade



Equilíbrio



Coordenação motora fina



Velocidade



Agilidade



Resistência



ESCOLA: _____

ALUNO(A): _____

DATA: ____ / ____ / ____

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA



HABILIDADE: EF35EF04

ATIVIDADE: JOGOS E BRINCADEIRAS

Descreva as principais características dessas brincadeiras:



- **Amarelinha**

- **Cabo de guerra**

- **Queimada**

- **Brincadeira do Quente e Frio**

- **Dança das cadeiras**

ESCOLA: _____

ALUNO(A): _____

DATA: ____ / ____ / ____

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA



HABILIDADE: EF35EF04

ATIVIDADE: ESPORTES E BRINCADEIRAS

ESCREVA O NOME DAS BRINCADEIRAS E DOS ESPORTES
REPRESENTADOS ABAIXO:



ESCOLA: _____

ALUNO(A): _____

DATA: ____ / ____ / ____

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA



HABILIDADE: EF35EF07

ATIVIDADE: CONHECIMENTOS SOBRE O CORPO

O corpo humano

O nosso corpo é formado por três partes: cabeça, tronco e membros.

Cabeça → é formada pelo crânio e pela face. Na face estão os olhos, nariz, boca e os ouvidos. O crânio é coberto pelos cabelos e é onde fica o cérebro.

Tronco → é formado pelo pescoço, tórax e abdome. Dentro do tórax encontramos os pulmões e o coração. No abdome encontramos: estômago, fígado, intestino, rins e bexiga.

Membros → possuímos quatro membros. Os braços (membros superiores) e as pernas (membros inferiores).

O nosso corpo é formado por:

- **músculos** (partes moles) que são responsáveis por todos os nossos movimentos. O nosso corpo é formado aproximadamente por 500 músculos.

- **ossos** (partes duras) que tem a função de sustentar o corpo e auxiliar os músculos nos movimentos. O conjunto de ossos do nosso corpo chama-se esqueleto. O encontro de dois ossos recebe o nome de articulação.

Nosso esqueleto é formado por 200 ossos diferentes.



1-Complete:

a) As três partes do nosso corpo são _____, _____ e _____.

b) Os _____ são responsáveis por todos os nossos movimentos.

c) O conjunto de ossos do nosso corpo chama-se _____.

d) O encontro dos dois ossos chama-se _____.

2- Faça a correspondência dos membros com as partes do corpo:

(A) cabeça () pescoço, tórax e abdome

(B) tronco () braços e pernas

(C) membros () crânio e face

ESCOLA: _____

ALUNO(A): _____

DATA: ____ / ____ / ____

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA



HABILIDADE: EF35EF07

ATIVIDADE: GINÁSTICA GERAL



- 1- Na atividade de hoje vou desafiar você a se exercitar e pra isso nada melhor do que uma boa série de alongamentos pela manhã, faça e veja como seu corpo vai se sentir melhor ao longo do dia!

ALONGAMENTO MATINAL



- 2- Sabemos que a Ginástica é um esporte que implica a prática de uma série de movimentos que exigem força, flexibilidade e coordenação motora e que sua prática melhora a postura, a disposição física, auxilia no emagrecimento, proporciona bem-estar e ajuda a reduzir os riscos de lesões. Mas não existe apenas um tipo de ginástica, então quero que você pesquise e registre quais os tipos de ginástica que existem? Em seguida escolha um e comente um pouco sobre ele.

BOM TRABALHO!



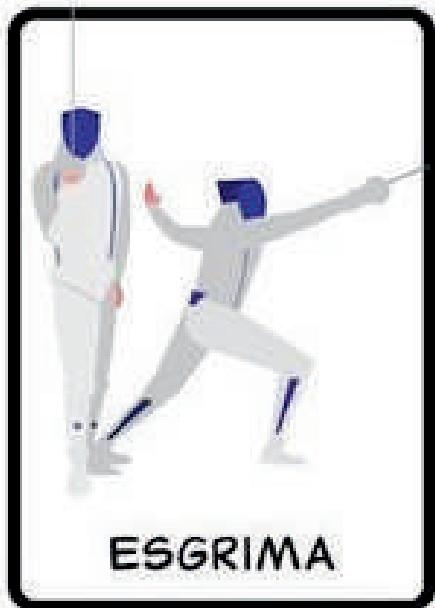
HIPISMO



HIPISMO



ESGRIMA



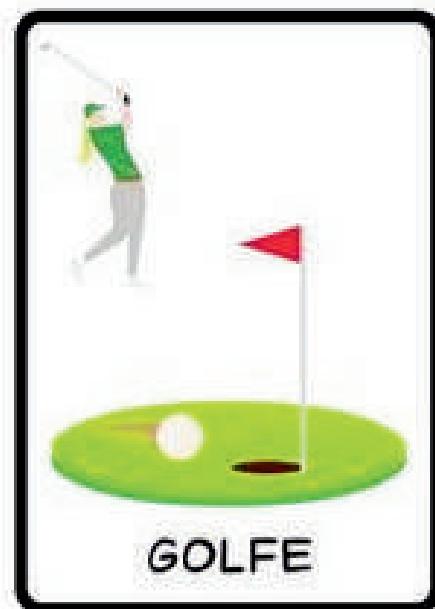
ESGRIMA



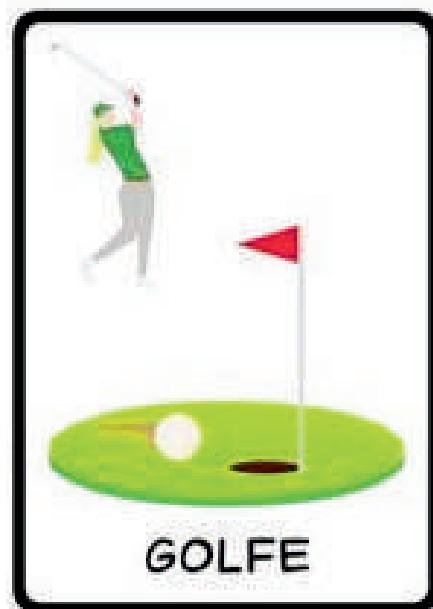
FUTEBOL



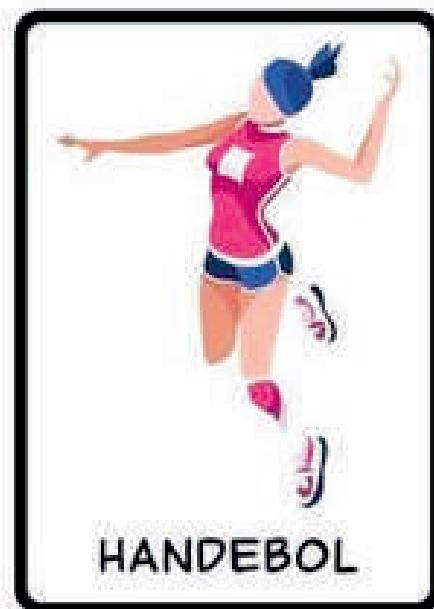
FUTEBOL



GOLFE



GOLFE



HANDEBOL



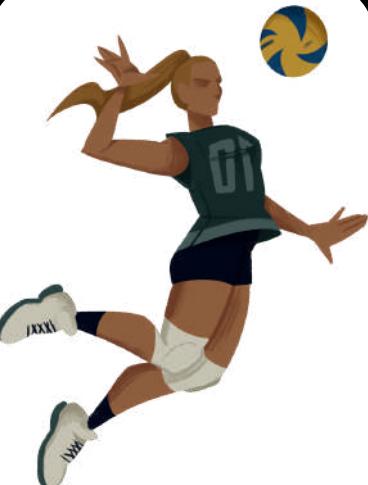
BASQUETEBOL



BASQUETEBOL



VOLEIBOL



VOLEIBOL



HÓQUEI



HÓQUEI



LEVAN. DE
PESO



LEVAN. DE
PESO

ESCOLA: _____

ALUNO(A): _____

DATA: ____ / ____ / ____

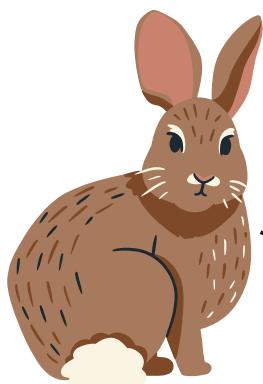
DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA



HABILIDADE: EF35EF08

ATIVIDADE: COORDENAÇÃO MOTORA FINA

Leve o animal até seu alimento preferido.



ESCOLA: _____



ALUNO(A): _____

DATA: ____ / ____ / ____

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

HABILIDADE: EF35EF08

ATIVIDADE: VOLTA ÁS AULAS

Sobre a minha escola

O nome da minha escola é:

Ela foi fundada no ano de:

A minha escola tem:

- () banheiros () biblioteca
- () diretoria () cantina
- () sala dos professores () depósito



Nesse ano, meu/minha professor(a) de Educação Física se chama:

A minha escola fica no endereço:

E o diretor(a) nesse ano é:

E tenho colegas.

E estudo na sala nº

