

ATIVIDADE PARA ESTUDO DOMICILIAR

16º SEMANA: 06/07/2020 à 07/07/2020

Professor: Pablo Dutra de Castro	Componente curricular: Ed. Física
Nível de ensino: 1º anos	2º Trimestre

HABILIDADES:

- Experimentar e fruir atividades físicas lúdicas - alongamentos e expressão corporal.

Tarefa da Semana

*Momento Saúde!!*

- Realizar cada uma das imagens por 15 segundos (cada lado);
- Cada posição requer um nível de flexibilidade, então comece devagar, vá progredindo conforme os dias forem passando;
- Estas atividades vocês devem convidar todos que estão em sua casa para realizarem juntos.

Alongamentos



## Praticar Exercícios...

**Convide a família para realizar estes desafios!!**



**ACESSAR O LINK:**

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=266&v=2Kwf0rGxQAU&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=266&v=2Kwf0rGxQAU&feature=emb_logo)

**Treine muito com o seu Filho - Carol Borba**