

ATIVIDADE PARA ESTUDO DOMICILIAR
9º SEMANA: 18/05/2020 à 21/05/2020

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

HABILIDADES:

- Experimentar e fruir atividades físicas lúdicas - alongamentos e atividade física.

ROTINA DE ESTUDOS:
TAREFA DA SEMANA

MOMENTO SAÚDE!!

- **REALIZAR CADA UMA DESTAS 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



Desafio da família...

Esta atividade é cheia de desafios... Convide a família para realizar estes desafios!!

Importante:
Apoio lateral - não precisa ficar por muito tempo nesta posição!!
(6 segundos está bom).



ACESSAR O LINK:

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

#3 Ginástica Infantil em Casa | 12 MINUTOS de atividade física [#FiqueEMCasa](#)

AVALIAÇÃO:

- Os alunos terão suas devolutivas avaliativas das tarefas domiciliares, no retorno das aulas presenciais;
- A presença será contabilizada com a entrega das tarefas domiciliares.