

ATIVIDADE PARA ESTUDO DOMICILIAR
14º SEMANA: 22/06/2020 à 23/06/2020

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

HABILIDADES:

- Experimentar e fruir atividades físicas lúdicas - alongamentos e circuito lúdico.

IMPORTANTE: ** Continue entregando pessoal **

Este **aviso** é apenas para quem ainda não enviou as
Atividades Avaliativas!!

→ Mandar em apenas **UM** e-mail (**Nome e Turma**)!!
pablo.castro@lasalle.org.br

!! Atividades Avaliativas !!

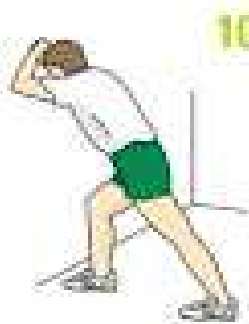
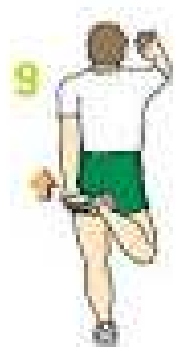
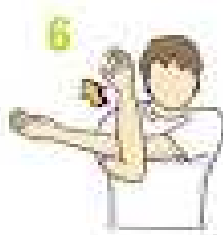
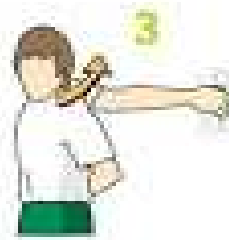
- ★ Foto - Pose de Yoga;
- ★ Foto - Desenho da atividade de Yoga;
- ★ Foto - Atividade: Pé de Lata ou Boliche.

Tarefa da Semana

Momento Saúde!!

- Realizar cada uma das imagens por 20 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



- O aluno deverá produzir um **circuito físico - lúdico** com os pais/responsáveis e logo depois, praticar em casa.

O que é um circuito físico - lúdico?

Consiste em uma série de exercícios/brincadeiras dispostos seqüencialmente (em seqüência), em que as pessoas passam pelas estações/lugares e executam o exercício/brincadeira proposta.

Ex.:



Saudades... Boa Semana!!

#FIQUEEMCASA