

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

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

**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](mailto:pablo.castro@lasalle.org.br)

**!! Atividades Avaliativas !!**

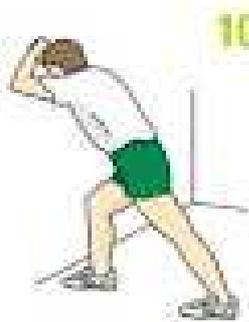
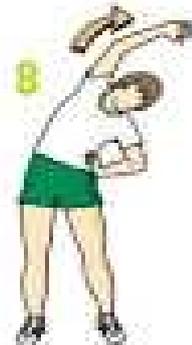
- ★ **Foto - Pose de Yoga;**
- ★ **Foto - Desenho da atividade de Yoga;**
- ★ **Foto - Atividade: Pé de Lata ou Boliche.**

**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**