



NOME: _____

DATA: / / 2020

Olá Aluno,

Nesses dias que você ficará em casa, sempre lembre-se de fazer exercício (na sua casa) e estudar!

Vamos falar um pouquinho sobre...

O alongamento e o aquecimento são muito importantes para a melhora na qualidade da prática de atividades físicas. O objetivo deste momento é preparar o corpo para realização das atividades diárias e prevenir lesões.



ALONGAMENTO DOS ANIMAIS

Alunos, de pé, deverão fazer a rotação dos braços para frente.

Alunos, de pé, deverão fazer a rotação dos braços para trás.

Alunos, de pé, deverão fazer a elevação alternada dos braços.

Alunos, de pé, pernas unidas, deverão fazer a elevação simultânea dos braços.

Alunos deverão fazer uma pequena flexão do tronco à frente e realizar o movimento da braçada de crawl.

Alunos de pé, braços acima da cabeça, deverão fazer a flexão do tronco, tocando com as mãos no solo.

Posicionamento como no exercício anterior, os alunos deverão tocar com as mãos, primeiro no pé direito e depois no pé esquerdo.

Posicionamento como no exercício anterior, com o aluno tocando com as mãos entre as pernas.

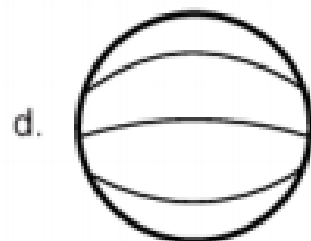
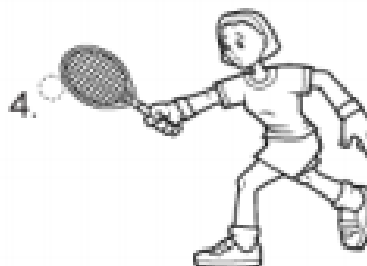
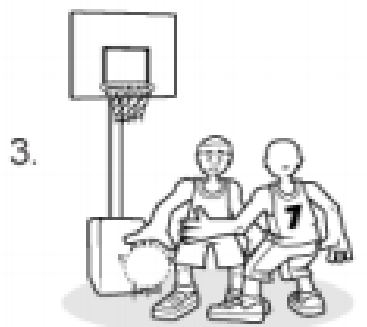
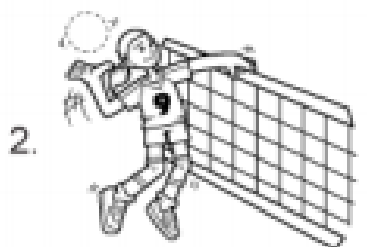
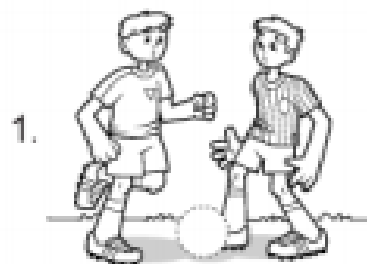
1 - Você conseguiu realizar todos os exercício de alongamento?
() Sim () Não



NOME: _____

DATA: / / 2020

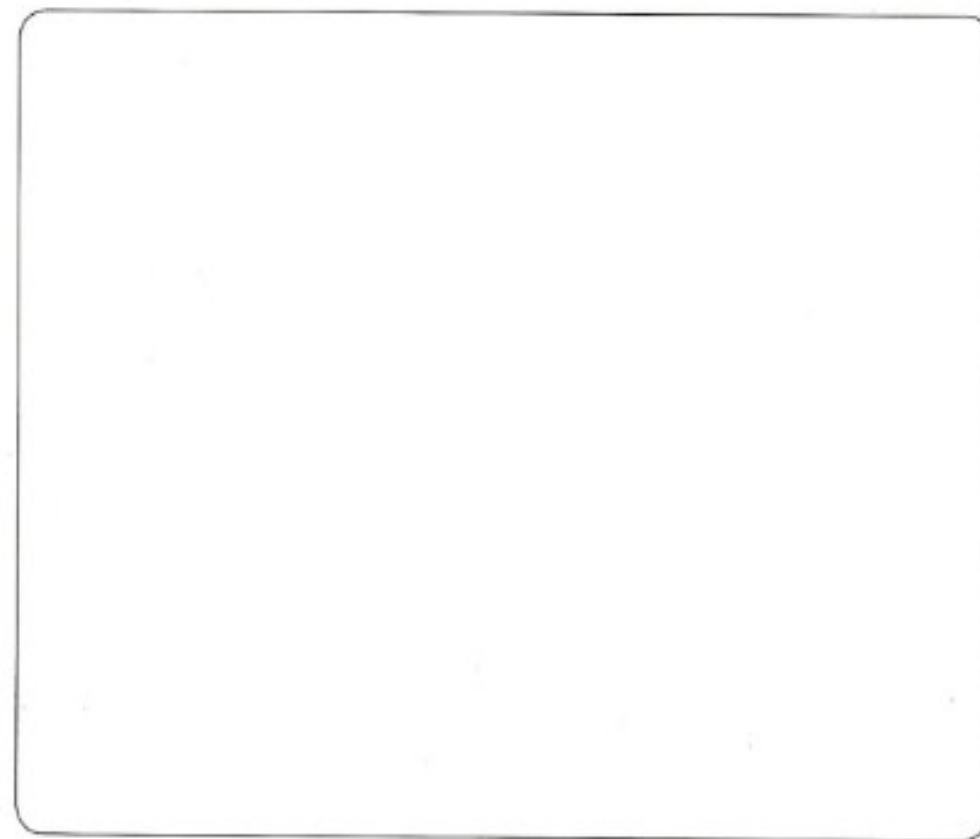
ligar as modalidades



MEUS AMIGOS

VOCÊ DEVE TER MUITOS AMIGOS NA SUA RUA, NÃO É?
COMO VOCÊS BRINCAM?

DESENHE VOCÊ E SEUS AMIGOS BRINCANDO.



COM AJUDA DE SEUS FAMILIARES, ESCREVA O NOME DA
BRINCADEIRA DE QUE VOCÊS MAIS GOSTAM.



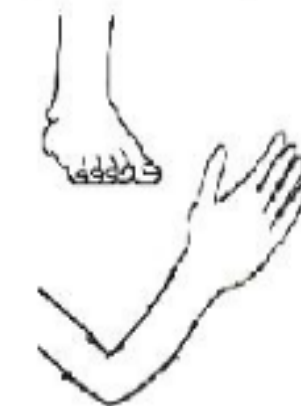
NOME: _____

DATA: / / 2020

Identifiquem nas imagens abaixo as brincadeiras tradicionais:



Ligar a parte do corpo humano que é responsável por cada esporte: (Pode repetir)



ARCO



NATAÇÃO



FUTEBOL



BASQUETE



REMO



BOXE