EDUCAÇÃO FÍSICA

ATIVIDADE 1

Nome: _____ 9º Ano

ORIENTAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE: A atividade pode ser impressa ou escrita no caderno.

Estamos vivendo um período onde o foco principal é preservarmos nossa saúde. Sabemos que as atividades físicas fazem muito bem ao nosso organismo. Aponte os benefícios das atividades físicas aeróbicas na prevenção de doenças cardiovasculares.