

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. Uma pesquisa mostrou que ossos de adolescentes que fazem ginástica são mais fortes. Veja no link abaixo:

https://www.youtube.com/watch?v=D_UJQKz_HbM

O que você tem feito neste período de quarentena? Quais atividades físicas tem incluído em sua rotina diária, mesmo estando em casa?

Agora vamos nos mexer um pouco acompanhando uma aula de alongamento?

<https://www.youtube.com/watch?v=KwcZhciUpK0>

Fique bem!