

EDUCAÇÃO FÍSICA

ATIVIDADE

Nome: _____ 9º Ano

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

Uma atividade sempre presente nas aulas de Educação Física são os exercícios de alongamentos. Você sabe para que servem e qual a importância? Escreva sobre a função do alongamento e as vantagens de se ter um corpo mais flexível.

Estes dois vídeos apresentam diferentes exercícios de alongamento, após realizá-los como tarefa desta semana, o desafio é praticar mais vezes, e perceber que a melhora é diária, você pode aumentar o tempo em cada posição de forma gradativa no limite do seu corpo.

Movimente-se!

<https://www.youtube.com/watch?v=PRJFcXW5wvQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=ATXIJ5RPOxI>