

EDUCAÇÃO FÍSICA

NOME: _____ 9º ANO

ATIVIDADE 1

ORIENTAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE: o aluno deverá pesquisar e escrever no caderno sobre ginástica de conscientização corporal.

- a) Qual a importância da consciência corporal principalmente neste período de quarentena?
- b) Como descobrir a consciência corporal?
- c) Quais são os benefícios da ginástica de conscientização corporal?

ATIVIDADE 2

Como foram os alongamentos ao longo da semana? Houve melhora? Você continua praticando?