

EDUCAÇÃO FÍSICA

NOME: _____ 9º ANO

ORIENTAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE: Resolver os exercícios e postar fotos no grupo da escola.

ATIVIDADE

O Brasil vem tomando diversas medidas para combater o avanço do coronavírus. Uma das principais é o isolamento social, apesar de algumas cidades iniciarem uma flexibilização. Milhões de estudantes não retornarão à escola este ano, mas precisam manter o corpo ativo, para preservar a saúde física e mental. Para isso iremos fazer um circuito motor, mas não se esqueçam de alongar antes.

- 1- Assistam ao vídeo do link:
https://www.youtube.com/watch?v=uvt48kkQMw&ab_channel=Col%C3%A9gioMessina
- 2- Você pode usar diversos materiais como cadeiras, rolos de papel, corda, bolas....
Verifique a segurança desses materiais tirando as farpas, pontas, rebarbas, parafusos.
- 3- Trace um circuito em uma folha e marque qual o material que você irá usar em cada parte do trajeto.
- 4- Execute o circuito e registre fotos da atividade nas aulas de Educação Física da turma.

Material de apoio:

<https://impulsiona.org.br/exercicios-fisicos-em-casa/>