

## EDUCAÇÃO FÍSICA

### ATIVIDADE

NOME: \_\_\_\_\_ 6º ANO

**ORIENTAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE:** o aluno deverá assistir o vídeo e responder as perguntas no caderno.

#### GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO MEMBROS SUPERIORES

Vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=OAmRcOYtyrY&feature=youtu.be>

Responda:

- 1- Quais são os benefícios de fazer condicionamentos nos membros superiores?
- 2- Qual a diferença entre ginástica e condicionamento físico?
- 3- Qual exercício podemos fazer para ganhar força?