

Atividade 4 – Educação física – Professora Débora

Olá grupo!

Vamos manter uma rotina de exercícios?

Isso é muito importante para a sua saúde.

Então lembrem-se de fazer todos os dias os alongamentos e os exercícios físicos do treinamento funcional.

Alongar os membros superiores e inferiores;

Polichinelos 50 repetições;

Abre e fecha 20 repetições;

Escalada 20 repetições;

Tocar no peito 20 repetições;

Agachamento 20 passos;

Escalada na parede 40 repetições.

LEMBRETE IMPORTANTE: ESTUDAR A APOSTILA DE VOLEIBOL, POIS SERÁ A BASE DA PROVA PROFICIÊNCIA QUANDO RETORNARMOS.