

Olá Turma!

Hoje iremos trabalhar a pirâmide de atividades físicas.

Que a prática atividades físicas regularmente é importante para a saúde, todo mundo já sabe. Pensando nisso é que foi criada a **Pirâmide de atividades**, desenvolvida pela Universidade do Missouri, nos Estados Unidos e que visa ajudar pessoas de todas as idades a transformarem os **exercícios em rotina**, de forma espontânea, incorporados ao **dia a dia**.

A pirâmide é simples de ser entendida, sua base indica atividades que podem ser repetidas frequentemente por serem comuns e os próximos níveis vão indicando outras atividades, mais exigentes, e seu tempo de prática, até chegar ao repouso, que deve consumir menor tempo.



Essa atividade deverá ser devolvida para a professora através de fotos, ou relato escrito respondendo às perguntas abaixo:

1-Quais exercícios físicos você pratica diariamente?

2-Você mantém uma rotina de atividade física agora na pandemia?

E-mail professora: edfisica.profdemarco@gmail.com

Boa semana! Abraços para todos.