

Aula semanal dia 23/09/2020.

Disciplina Educação Física / Professora: Débora de Marco

Bom dia!

Turma! Hoje iremos nos movimentar. Fazer exercícios físicos em casa.

Fazer uma vez de 20 segundos cada exercício da figura abaixo:

Sigam a imagem.



- 1- Prancha = cotovelos no chão e a ponta dos pés, contrair o abdômen, ficar com o corpo reto com a cabeça.
- 2- Escalada
- 3- Bicicleta
- 4- Agachamento

Hoje eu quero que você desenhe, grave um vídeo ou tire uma foto de um dos exercícios e me envie para eu te avaliar.

- 1- Qual movimento teve maior dificuldade?

- 2- Qual movimento teve menos dificuldade?

Lembrete para enviar a atividade por e-mail para a professora Débora de Marco
edfisica.profdemarco@gmail.com

Boa diversão! Abraços