ESCOLA ESTADUAL CHÁCARA SANTA MARIA

NOME: _____. 5° ANO_____. DATA:_____/_____/_____.

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA AS CRIANÇAS REALIZAREM COM AJUDA DOS RESPONSÁVEIS

SEMANA 12-16 DE ABRIL DE 2021.

1 - LEIA A DEFINIÇÃO DE AQUECIMENTO ABAIXO E, APÓS, DESCREVA O NOME DE UMA BRINCADEIRA QUE PODEMOS UTILIZAR PARA REALIZARMOS O AQUECIMENTO E COMO SE BRINCA.

"AQUECIMENTO GERAL: COM EXERCÍCIOS LEVES ENVOLVENDO OS GRANDE GRUPOS MUSCULARES, SISTEMAS E FUNÇÕES (EX: CORRIDA, POLICHINELO, *BURPEE*)..."

EXERCÍCIOS COM CORDA TAMBÉM SÃO RECOMENTADOS PARA REALIZARMOS O AQUECIMENTO.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Disponível em: < https://repositorio.educacao.sp.gov.br/#!/midia?videoPlay=8542&id=592> Acesso em 12 de abril de 2021.

PROFESSOR LYONARDO JORDANA REALE e-mail: lyonardoreale@gmail.com