



UME PEDRO II

03/06/2020

Profº. Flavio S. Adegas

Educação Física – Anos Finais - 7º Ano.

Habilidade:

- (EF67EF09) Construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos, com o objetivo de promover a saúde.

Tema: Ginástica.

PESQUISAR, LER, REFLETIR E RESPONDER AS QUESTÕES.

1. O que é exercício físico?
2. O que acontece com nosso corpo quando praticamos exercícios físicos?
3. O que é ginástica de condicionamento físico? Dê exemplos.
4. Por que é importante termos uma rotina de exercícios físicos diários?
5. **Desafio:** Pesquise 10 (dez) exercícios físicos que possam ser realizados em casa, sem utilizar materiais específicos. Monte uma sequência e exercite-se.