



UME THEREZINHA DE JESUS SIQUEIRA PIMENTEL

Ano: 1º anos. Componente Curricular: ED. FÍSICA

Professor: Luiz Carlos Lopes da Silva Junior

Período: de 08/06/2020 a 19/06/2020

ATIVIDADE DE AQUECIMENTO

Aquecimento é uma técnica usada antes de qualquer atividade esportiva e de exercícios físicos, e tem objetivo de aumentar gradativamente a intensidade física. Além disso, o aquecimento ajuda o atleta a dar respostas mais rápida nos movimentos corporais e na prevenção de futuras lesões.

Jogo de origem africana chamada "céu e terra" com variações da brincadeira. Siga as orientações no vídeo para a realização do alongamento, aquecimento e atividades.

Clique no link do vídeo para realizar as atividades.

Aula de educação física com brincadeira africana "terra e céu"

<https://youtu.be/sFCU155YzWk>

Atenção:

Durante a quarentena, faça atividade física todos os dias, usando os espaços disponíveis,

dentro de casa ou no quintal, tomando os devidos cuidados para evitar acidentes.

Se for necessário sair de casa, não esqueça de usar máscara. Lave bem as mãos e use álcool gel sempre.