



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME: AVELINO DA PAZ VIEIRA

ANO: 6ºA,B,C E 7ºA, B, C, D

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA: FILIPE

PERÍODO DE 22/06/2020 a 03/07/2020

ROTEIRO DE ATIVIDADES

MEXA-SE PARA A SAÚDE DO CORPO

Mexer o corpo dentro ou fora da escola, pode melhorar a vida de qualquer indivíduo, andar de bicicleta, nadar, andar, caminhar, subir as escadas em vez de pegar o elevador, são atividades que tem em comum o movimento corporal.

Infelizmente, a pratica regular de atividades físicas ainda não é uma realidade para muitas pessoas, muitos ainda são sedentários, mesmo conhecendo os riscos que a falta de movimento corporal pode causar.

O movimento corporal melhora muito a qualidade de vida, como o bom funcionamento dos órgãos e a prevenção de várias doenças. O importante é encontrar alguma atividade em que você goste de fazer e que possa ser incorporada à sua rotina, garantindo a sua qualidade de vida.

Responda:

- Você pratica alguma atividade física, qual?

- E em tempos de isolamento social, o que você tem feito de atividade física?

De acordo com o texto, complete:

- O movimento corporal melhora muito a _____, como o bom funcionamento dos _____ e a _____.

- Deixe uma sugestão, de uma brincadeira que você goste e gostaria de compartilhar com seus colegas!

Vamos nos mexer!!!