



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: JOSÉ CARLOS DE AZEVEDO JUNIOR

ANO: EJA COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR(ES): CAROLINA ALONSO MONTERO

PERÍODO DE 22/06/2020 A 03/07/2020

ATIVIDADE FÍSICA NA QUARENTENA

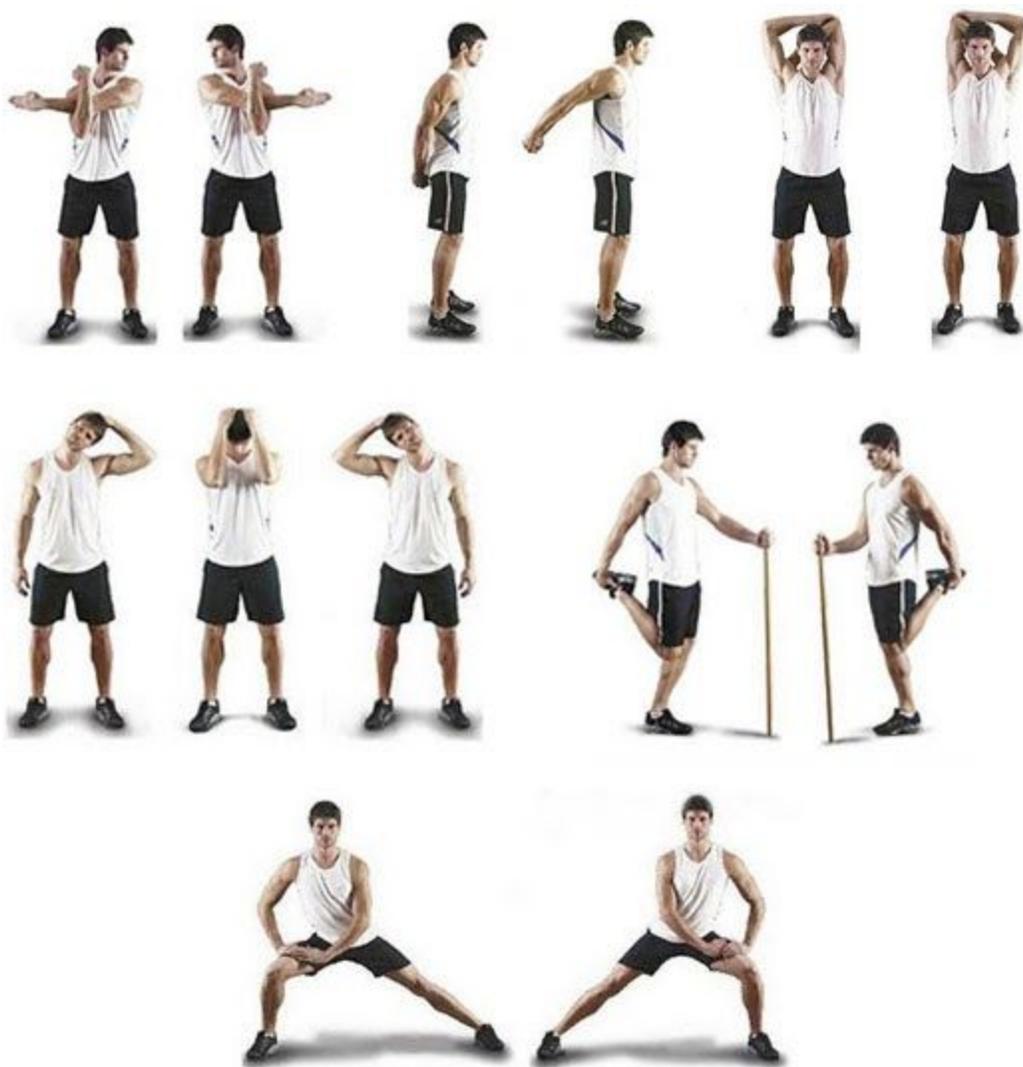
A atividade física é importante em qualquer época da nossa vida, mas agora, na quarentena, onde temos que ficar em casa, precisamos de espaço para que essas atividades aconteçam. A atividade física é fundamental para a melhoria da nossa qualidade de vida. Ela previne o desenvolvimento de doenças crônicas como hipertensão e diabetes, controlam o nível de colesterol e pode ser uma grande aliada no tratamento da depressão, doença essa que em época de quarentena está muito presente.

Responda:

1.Você faz algum tipo de atividade física? Qual?

2.Por que a atividade física é fundamental para nossa qualidade de vida?

Agora, vou passar aqui alguns alongamentos que todo mundo pode fazer em casa. Conte até 20 para cada alongamento e se puder, tire uma foto do que você mais gostar.



Boa aula Prof^o Carolina