

## **ROTEIRO DE ESTUDOS/ATIVIDADES**

**UME: OLAVO BILAC**

**ANO: 2020**

**COMPONENTE CURRICULAR: ED. FÍSICA 2º ANO**

**PROFESSOR (A): ROGÉRIO FONSECA e KETY KONDA**

**PERÍODO DE 29/06/2020 A 03/07/2020**

### **ATIVIDADE – 04**

## **DICAS DE EXERCÍCIOS DIÁRIOS**



Olá pessoal tudo bem?

Hoje vamos dar dicas de algumas atividades práticas para o nosso bem estar e a nossa saúde.

Antes de mais nada eu gostaria de avisar para todos que não vai ser preciso me enviar fotos ou vídeos para comprovar que vocês estão fazendo as atividades. O mais importante é saber que essas dicas são para evitar o aparecimento de lesões, ou dores no corpo causados pela falta de exercícios ou pela má postura.

A dica de hoje é sobre a importância do alongamento e da flexibilidade.

Primeiro você deve assistir o vídeo clicando no link abaixo, caso prefira o material do vídeo também está em pdf. para que possa ser impresso caso haja interesse de vocês.

<https://youtu.be/5NEwMJFr7Vw>

Depois de assistir o vídeo a primeira vez você poderá executar os exercícios assistindo-o novamente, ou apenas acompanhando as fotos enviadas em pdf., até que você fique craque e não precise mais de ajuda.

Lembre que é muito importante fazer atividades físicas todos os dias.

Acredito que se você fizer a tarefa como combinamos, ao final da semana já estará craque no assunto e poderá até ensinar as pessoas que moram com você.

Uma boa semana de estudos e de prática de exercícios para todos.

Espero que vocês gostem.

Em outro momento darei outras dicas.

Até a semana que vem.



Um beijo grande do Tio Rogério!

E-mail para contato em caso de dúvidas: [rogerioef2ano@gmail.com](mailto:rogerioef2ano@gmail.com)

[ketymkonda@gmail.com](mailto:ketymkonda@gmail.com)