

## **ROTEIRO DE ESTUDOS/ATIVIDADES**

**UME:** OLAVO BILAC

**ANO:** 2020    **COMP. CURRICULAR:** ED. FÍSICA 3<sup>os</sup> ANOS A, B, C e D.

**PROFESSOR:** ROGÉRIO FONSECA

**PERÍODO DE** 13/07/2020 A 17/07/2020

### **ATIVIDADE – 06**

## **DICAS DE EXERCÍCIOS DIÁRIOS**



Olá pessoal tudo bem?

Hoje gostaria de oferecer a vocês a oportunidade de fazer uma aula de 15 minutos acompanhando o vídeo de um grande professor chamado Robson Furlan.

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 a nossa relação de confiança estabelecida durante o nosso tempo de convivência. Porém se algum de vocês quiser me mandar algum material eu os receberei com o maior carinho e satisfação.

Primeiro você deve assistir o vídeo e depois tentar repetir as três atividades juntos com o prof. Robson.

Se ficar alguma dúvida é só assistir o vídeo novamente, ou sempre que quiser repetir as atividades.

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

Vídeo aula do prof. Robson: <https://youtu.be/DvE1EiMBreE>

A dica de hoje é para aumentar a variedade de atividades que podem ser feitas diariamente em casa.

Isso significa que cada um de vocês pode praticar durante esse período de isolamento social a atividade que mais interessar, porém o mais importante é saber que não podemos ficar parados sem fazer nada.

Por isso continuem praticando as outras atividades também sempre que possível. Ok?

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)