

**ATIVIDADE PROPOSTA 8**

**UME: CIDADE DE SANTOS**

**ANO: 7º ANOS**

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PROFESSORA: MAYARA SOUZA**

**PERÍODO DE 20 / 07 / 2020 a 31 / 07 / 2020**

**TAREFA PRÁTICA**

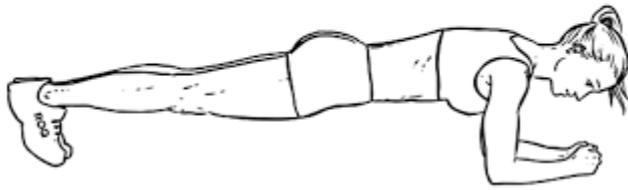
1) Vamos treinar um pouco as nossas capacidades físicas em casa?



- Realize esses movimentos e permaneça em cada posição por uns 20 segundos.



- Faça 10 agachamentos, descance por 20 segundos e repita os movimentos.



- Se posicione dessa maneira e tente permanecer imóvel o máximo de tempo que conseguir.



- Faça elevações de joelhos, iniciando com a perna direita e depois com a esquerda. Repita 3 vezes. Utilize objetos da sua casa como "obstáculos", tais como: chinelos, papéis ou garrafas.



- Realize esse movimento e permaneça na posição por uns 20 segundos. Inverta a perna de apoio e repita o movimento.

Parabéns pela participação de todos e não esqueçam de enviar os registros!