

UME: CIDADE DE SANTOS

DATA: 18/07/2020

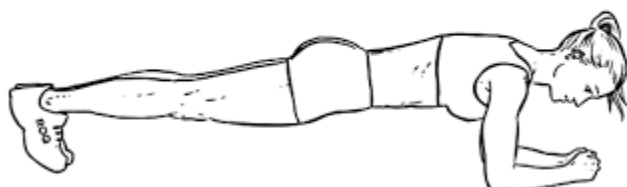
SÁBADO LETIVO

ATIVIDADE ELABORADA PELA PROFESSORA MAYARA

VAMOS APROVEITAR ESSE SÁBADO PARA FAZER EXERCÍCIOS EM FAMÍLIA? ENVIEM FOTOS FAZENDO ESSAS ATIVIDADES. PODEM POSTAR AS FOTOS NA NOSSA PÁGINA DO FACEBOOK: UME CIDADE DE SANTOS

ATIVIDADE LÚDICA UNIFICADA

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



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



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



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



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



- 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.

Parabéns pela participação de todos!