

ATIVIDADE PROPOSTA 8

UME: CIDADE DE SANTOS

ANO: EJA: CICLO 1/CICLO 2

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA: MAYARA SOUZA

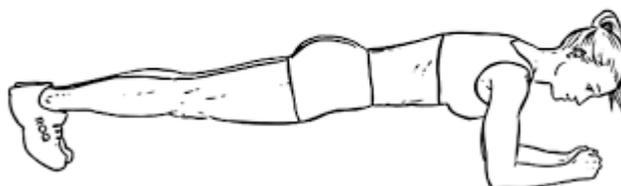
PERÍODO DE 20 / 07 /2020 a 31 / 07 /2020

TAREFA PRÁTICA

1) Vamos treinar um pouco as nossas capacidades



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



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



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

