

ROTEIRO DE ESTUDOS/ATIVIDADES

UME: OLAVO BILAC

ANO: 2020 COMP. CURRICULAR: ED. FÍSICA 4ºs ANOS A, B, C e D

PROFESSOR: ROGÉRIO FONSECA

PERÍODO DE 17/08/2020 A 21/08/2020

ATIVIDADE – 11

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-se 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