

## **ROTEIRO DE ESTUDOS/ATIVIDADES**

**UME:** OLAVO BILAC

**ANO:** 2020    **COMP. CURRICULAR:** ED. FÍSICA 2<sup>os</sup> 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 gostaria de oferecer a vocês a oportunidade de fazer uma aula de 15 minutos acompanhando o vídeo de uma grande amiga, a professora Aline.

O tema da nossa aula será um desafio de malabarismo, super fácil e gostoso.

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 atividades juntos com a prof. Aline.

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 da prof. Aline: <https://youtu.be/9ePxS9ADxII>

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)