

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: IRMÃO JOSÉ GENÉSIO

ANO: TODOS OS ANOS COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA ADAPTADA

PROFESSOR: LEANDRO BRANDÃO

PERÍODO DE 3/ 9/2020 a 11/ 9/2020

Olá galera, tudo bem?

A pandemia do novo coronavírus tem mudado a vida de muitas pessoas. Por conta das recomendações de isolamento social para conter a disseminação do Covid-19, principalmente idosos e outros grupos de risco, nossa rotina diária mudou, não podemos ir à escola, caminhar, ir à praia, brincar e etc. Com isso, estamos sujeitos a aumentar nosso tempo no computador, celular e vídeo games. Com a diminuição de gasto calórico, aumenta o risco de obesidade devido ao consumo excessivo de alimentos, aliado ao sedentarismo. Pensando nisso, durante esse período que ficaremos sem Educação Física, deixarei alguns treinos para que possamos fazer em casa.

CHAME A FAMÍLIA TODA PARA FAZER ESSE TREINO!

Orientações:

- ☐ Acesse o link <https://youtu.be/pQw2N2VdmxQ>
- ☐ São 10 min de treino;
- ☐ Respeite seu limite, faça no seu tempo, não precisa acompanhar o ritmo do vídeo;
- ☐ Se cansar, pare, respire e continue;
- ☐ O treino do vídeo é como uma aula em sala. No mesmo tem a contagem e a pausa de descanso;
- ☐ Separe uma garrafa de água;
- ☐ Alimente-se bem e beba bastante água.

Grave um video de no Maximo 1 minuto e envie para o professor!

Estamos juntos! Até breve!!!