

**NÚCLEO ESCOLA TOTAL:** CAIS MILTON TEXEIRA

**ANOS:** 1º AO 9º ANO      **OFICINA:** SAÚDE E BEM ESTAR

**EDUCADOR:** MEREIDE SILVA

**PERÍODO:** 14 / 09 / 2020 À 25 / 09 / 2020

### **EXERCÍCIOS – ALONGAMENTO COM BOLA**



**1º EXERCÍCIO:** MANTENHA A POSTURA RETA E COM A BOLA NA FRENTE DE SEU PEITORAL, FAREMOS UM GIRO LEVEMENTE PARA O LADO DIREITO E DEPOIS O ESQUERDO.

**2º EXERCÍCIO:** VAMOS ELEVAR A BOLA POR CIMA DA CABEÇA E LENTAMENTE LEVANTE A PONTA DOS PÉS EQUILIBRANDO O SEU CORPO



**3º EXERCÍCIO:** LEVANTANDO A BOLA LENTAMENTE PARA O ALTO, FAREMOS UMA LEVE INCLINAÇÃO PARA O LADO DIREITO E DEPOIS O LADO ESQUERDO.

**4º EXERCÍCIO:** INCLINANDO A NOSSA COLUNA, MANTENHA OS BRAÇOS RETOS COM A BOLA, LEVANTE A PERNA DIREITA MANTENDO O EQUILÍBRIO DO CORPO E REPITA OS MOVIMENTOS COM A PERNA ESQUERDA

**MATERIAIS UTILIZADOS:** BOLA (PODE BEXIGA, BOLA PEQUENA OU GRANDE)