

TEMPLATE 05

PERÍODO DE 12 A 18 DE MARÇO DE 2021



Segmento

4° ANO (A-B-C) - 5° ANO (A-B)

Componente Curricular

EDUCAÇÃO FÍSICA
MOVIMENTO CORPORAL PROFESSOR VALDIR

Título e Imagem

FLEXIBILIDADE E AGILIDADE.

Imagens de domínio público, sem direitos autorais
dreamstime e freepik.



Apresentação da proposta

OBJETO DE CONHECIMENTO: GINÁSTICA GERAL (EF345EF07)

Família e Alunos:

Flexibilidade: É a capacidade de realizar movimentos em certas articulações com apropriada amplitude de movimento.

Agilidade: Ser ágil significa conseguir mudar o próprio corpo de posição no menor tempo possível sem perder equilíbrio e coordenação.

Descrição da proposta em tópicos

- o Apresentação da atividade pelo Professor;
- o Fazer as Atividades de flexibilidade e agilidade de acordo com as orientações do professor. É aconselhável ter ajuda de um adulto nas realizações das atividades;
- o Assistir ao "link" de vídeo instrutivo do professor até o final antes de realizar as atividades.

De forma alegre e divertida vamos à aula clicando no "Link" abaixo:

<https://youtu.be/QSXA3-1TVN8>