

UME: UME ILHA DIANA

ANO:1 ao 5 ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: VANDELAN DIAS

PERÍODO DE 12/04/2021 a 23/04/2021

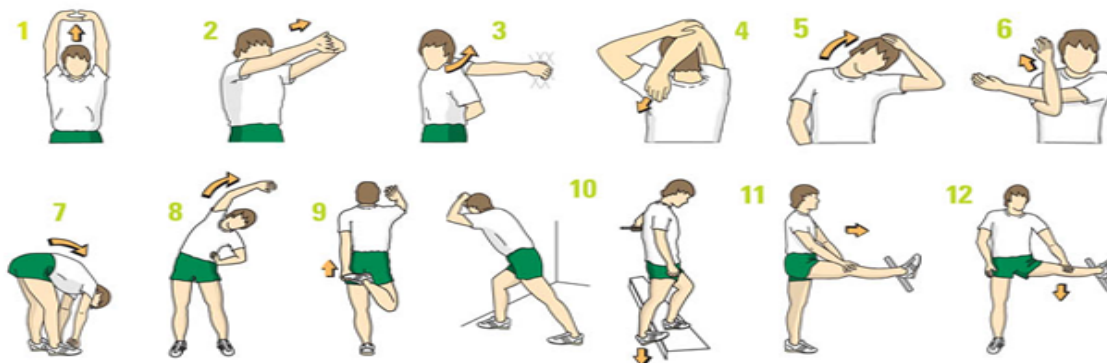
### VIVÊNCIA ALONGAMENTO

Caros alunos nessa atividade iremos vivenciar a pratica dos alongamentos.

Movimentos importantes para estimular a capacidade física da flexibilidade, promover o bem estar geral, prevenir lesões e manter a boa postura corporal.

Selecionei um vídeo bem divertido e animado, onde vocês poderão vivenciar essa prática do alongamento brincando. Prestem atenção nos comandos e posições e não esqueçam de enviar fotos ou postar no FACEBOOK da escola.

LINK DO VIDEO: <https://youtu.be/icjS5vyjtio>





**PREFEITURA DE SANTOS**  
Secretaria de Educação



UME: UME ILHA DIANA

ANO: 1 ao 5 ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: VANDELAN DIAS

PERÍODO DE: 12/04/2021 a 23/04/2021

### **DESAFIO DO EQUILIBRIO DA VASSOURA**



O objetivo do jogo é trocar as vassouras em movimento sem deixar cair no chão.

Individualmente você pode soltar o cabo, realizar movimentos diversos e voltar a segurá-la, como agachamentos, saltos, rodopios, entre outros! Use a criatividade e explore a brincadeira! Não esqueça de enviar um vídeo ou foto para o professor registrar sua participação.

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=AYaKfYzIcRY>