

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: COLÉGIO SANTISTA

ANO: 2º Ano

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA: VERÔNICA A ALMEIDA

PERÍODO DE 27/04/2021 a 30/04/2021



ATIVIDADE 11 – ESPORTE DE AVENTURA

O ESPORTE DE AVENTURA É (...) UM TERMO USADO PARA DEFINIR AQUELES TIPOS DE ESPORTES COM MAIOR GRAU DE RISCO FÍSICO QUE GERALMENTE ESTÃO RELACIONADOS A ALTURA, VELOCIDADE E ESFORÇO FÍSICO(...).

NESTA ATIVIDADE DESAFIO VOCÊS CURTIREM UM SURF ADAPTADO.

O OBJETIVO DA ATIVIDADE É EQUILIBRAR SEU CORPO NAS POSIÇÕES E MOVIMENTOS DO SURF USANDO SUA CRIATIVIDADE PARA CRIAR A PRANCHA IDEAL. COMECE DEITADO REMANDO, APOIE AS MÃOS E LEVANTE O CORPO COM MOVIMENTOS RÁPIDOS E IMITE O SURFISTA NA PRANCHA. DIVIRTAM-SE COM SEUS FAMILIARES.



ENVIE FOTO OU VÍDEO OU DESENHO NO GRUPO DOS ESPECIALISTAS