

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: WALDEMAR VALLE MARTINS

ANO: 1º, 2º, 3º E 4º COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR(ES): JANAINA MELQUES FERNANDES

PERÍODO DE 01/09/2021 a 17/ 09/2021

AULA 24 – CABANA NA SUA CASA – DO PROJETO AO DESCANSO

UM DESAFIO PRA VOCÊ CONSTRUIR SUA CABANA E EXPERIMENTAR EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO.

FICAMOS TANTO TEMPO DENTRO DE CASA, NÉ?QUE TAL CRIARMOS UM ESPAÇO GOSTOSO DE CRIAR E FICAR? PROCURE MATERIAIS NA SUA CASA QUE POSSAM FAZER PARTE DE UMA CABANA. PENSE NA ESTRUTURA E NA DECORAÇÃO. QUANDO ELA ESTIVER PRONTA. RELAXE DENTRO DELA.

SILENCIE POR UM MINUTO, PRESTE ATENÇÃO NA SUA RESPIRAÇÃO. PARA ASSISTIR A AULA ACESSE AO LINK: <https://www.youtube.com/watch?v=zhAVr6sDqAc>