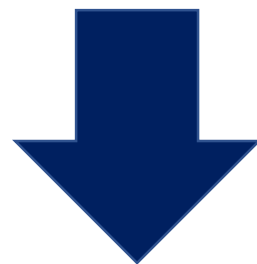




ATIVIDADE COMPLEMENTAR EDUCAÇÃO FÍSICA



ENSINO FUNDAMENTAL: 1º E 2º ANOS
VAMOS FAZER EXERCÍCIO?

**VAMOS NOS
EXERCITAR?**



OLÁ CRIANÇAS, TUDO BEM?

VAMOS SAIR DO TÉDIO?

HOJE VAMOS CONHECER ALGUNS EXERCÍCIOS E BRINCADEIRAS QUE VÃO NOS AJUDAR A SE MEXER E SAIR DA MESMICE.

NAS ATIVIDADES SOLTE A IMAGINAÇÃO E VEJA O QUE VOCÊ TEM DISPONÍVEL NA SUA CASA PARA SE MOVIMENTAR.

ORGANIZE UM ESPAÇO EM SUA CASA QUE SEJA PLANO E QUE NÃO ESCORREGUE.

ASSISTA AOS VÍDEOS DE CADA AULA E ACOMPANHE AS ATIVIDADES DO VÍDEO EM CADA ETAPA. AGORA É SÓ APROVEITAR. DIVIRTA-SE.

ATIVIDADE 01

EXERCÍCIOS EM CASA.

ESTA ATIVIDADE É BEM SIMPLES, BASTA REPETIR AS ATIVIDADES DOS VÍDEOS. USE A CRIATIVIDADE SUBSTITUINDO OS MATERIAIS UTILIZADOS NOS VÍDEOS, O IMPORTANTE SÃO OS MOVIMENTOS.

ASSISTA AO VÍDEO QUANTAS VEZES QUISER.



<https://youtu.be/qag8PJrBlls>



ATIVIDADE 02

TÊNIS COM BALÃO

ESTA ATIVIDADE É EM DUPLA, BASTA TER UM ESPAÇO NA SALA OU NA ÁREA DE SUA CASA. É IMPORTANTE ESTICAR UM ELÁSTICO, CORDINHA OU BARBANTE PRA DIVIDIR A QUADRA. PODE SER COM A RAQUETE OU COM A MÃO MESMO.

ASSISTA AO VÍDEO QUANTAS VEZES QUISER.



<https://youtu.be/tTmINOBFTZw>



ATIVIDADE 03

ACORDA COELHO

ESTA ATIVIDADE É BEM SIMPLES, BASTA ASSISTIR AO VÍDEO E ACOMPANHAR OS MOVIMENTOS DA MÚSICA JUNTO COM O PROFESSOR DO VÍDEO.

ASSISTA AO VÍDEO QUANTAS VEZES QUISER.



<https://youtu.be/UHo63Dt7R4s>



ENTÃO, VAMOS TIRAR AS CRIANÇAS DOS SOFÁS E NOS MOVIMENTAR JUNTOS, ESSES HÁBITOS SÃO IMPORTANTES PARA A SAÚDE DE TODA A FAMÍLIA, E AINDA SÃO UMA EXCELENTE OPORTUNIDADE PARA AFINAR OS VÍNCULOS E SE DIVERTIR!



ATÉ A PRÓXIMA!



Enquanto isso... Você já sabe!

#FICA EM CASA