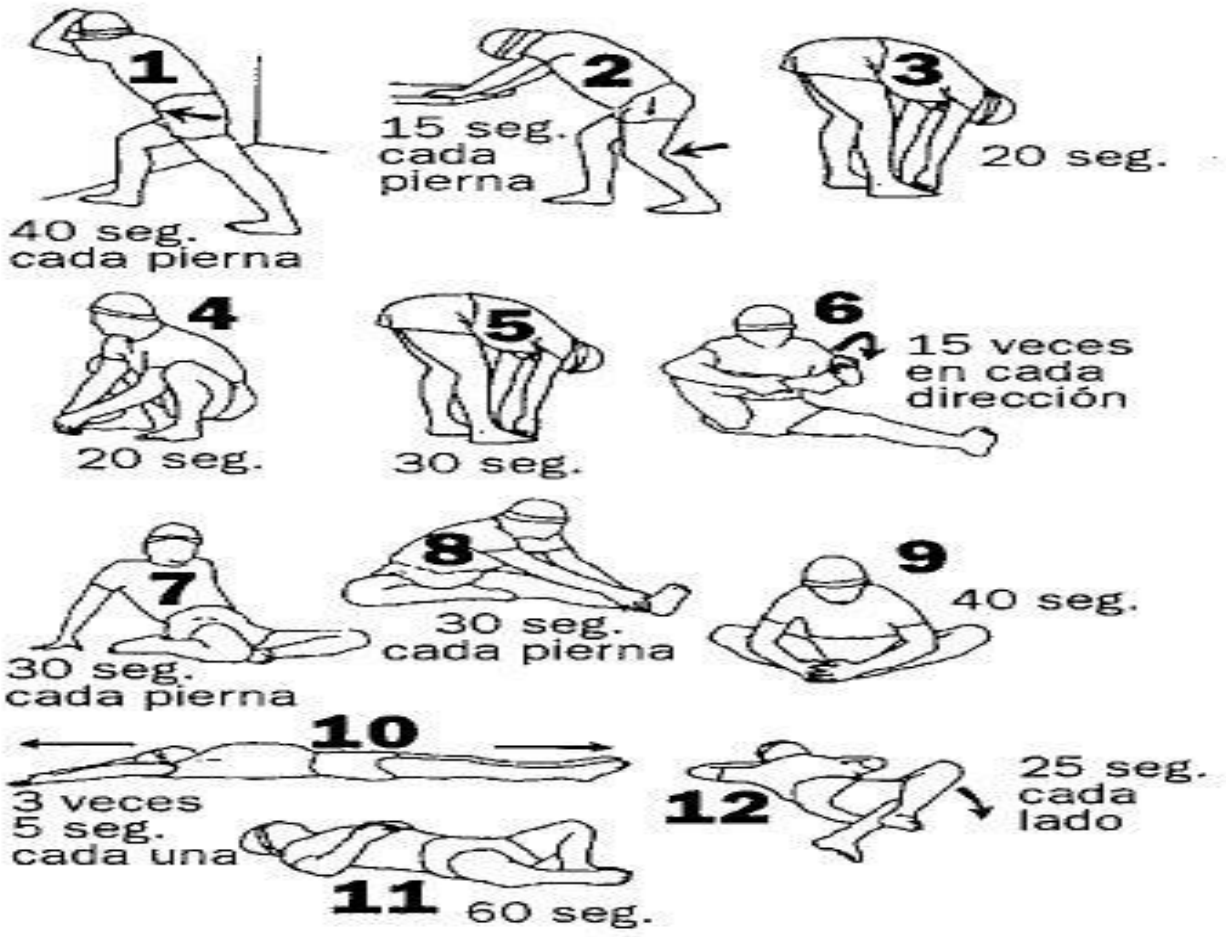
ESCOLA: MUNICIPAL NELSON MANGABEIRA
PROFESSOR (A): PAOLA ANDREA TONIAZZO GARCIA **TURMA(S):** 8 U **ENSINO FUNDAMENTAL II** **TURNO:** VESPERTINO **ALUNO(A):** _____
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA **PERÍODO:** 19/08 21/08 26/08 **QUANTIDADE DE AULAS:** 03
OBJETOS DE CONHECIMENTO: Condicionamento físico
HABILIDADES: (EF89EF07) Experimentar e fruir um ou mais programas de exercícios físicos, identificando as exigências corporais desses diferentes programas e reconhecendo a importância de uma prática individualizada, adequada às características e necessidades de cada sujeito..

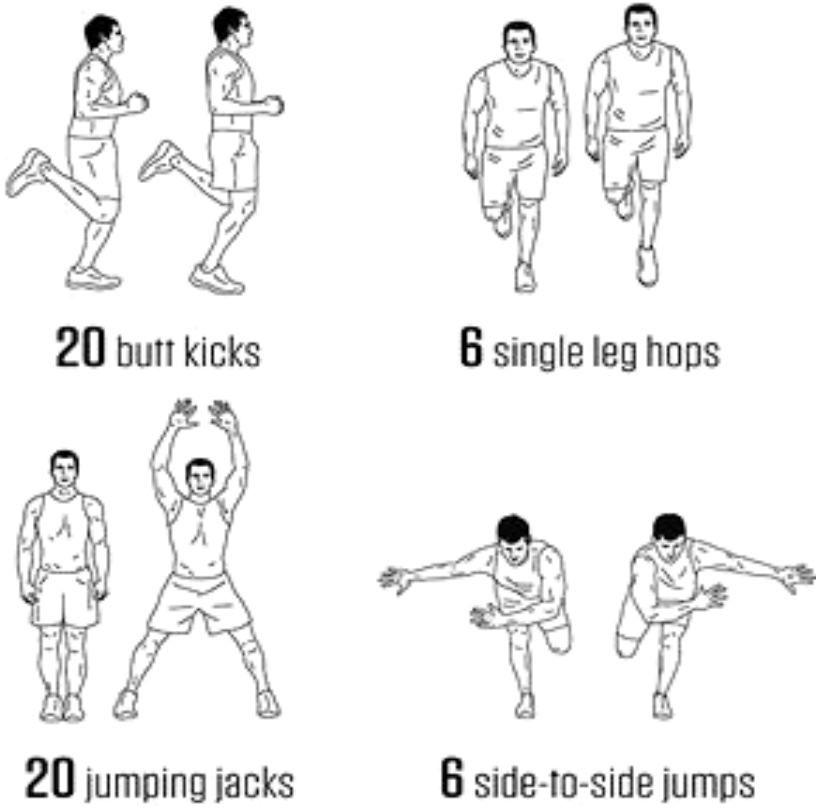
As atividades deverao ser realizadas e fotografadas, sendo pelos menos 2 fotos de cada atividade e envidas por whatsapp para o numero (67) 84167834

ATIVIDADE 01 Exercicios de alongamento, repita cada movimento abaixo por 30 segundos:



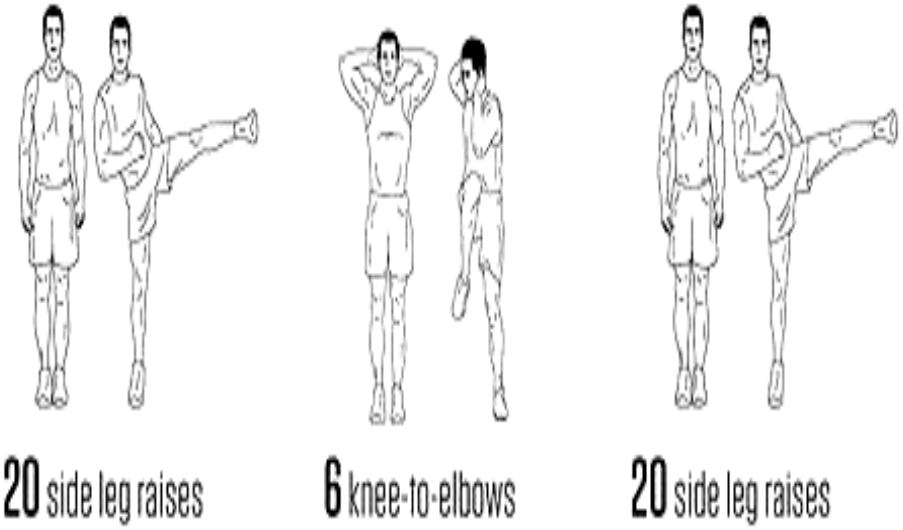
Disponível em < https://br.pinterest.com/pin/629096641689684595/

ATIVIDADE 02
Agora repita cada movimento abaixo por 30 segundos:



Disponível em < https://br.pinterest.com/pin/392165080049856516/

ATIVIDADE 03
Agora repita cada movimento abaixo por 30 segundos:



Disponível em < https://br.pinterest.com/pin/392165080049856516/

ESCOLA: MUNICIPAL NELSON MANGABEIRA
PROFESSOR (A): PAOLA ANDREA TONIAZZO GARCIA **TURMA(S):** 8 U **ENSINO FUNDAMENTAL II** **TURNO:** VESPERTINO **ALUNO(A):** _____
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA **PERÍODO:** 28/08 02/09 04/09 **QUANTIDADE DE AULAS:** 03
OBJETOS DE CONHECIMENTO: Condicionamento físico
HABILIDADES: (EF89EF07) Experimentar e fruir um ou mais programas de exercícios físicos, identificando as exigências corporais desses diferentes programas e reconhecendo a importância de uma prática individualizada, adequada às características e necessidades de cada sujeito..

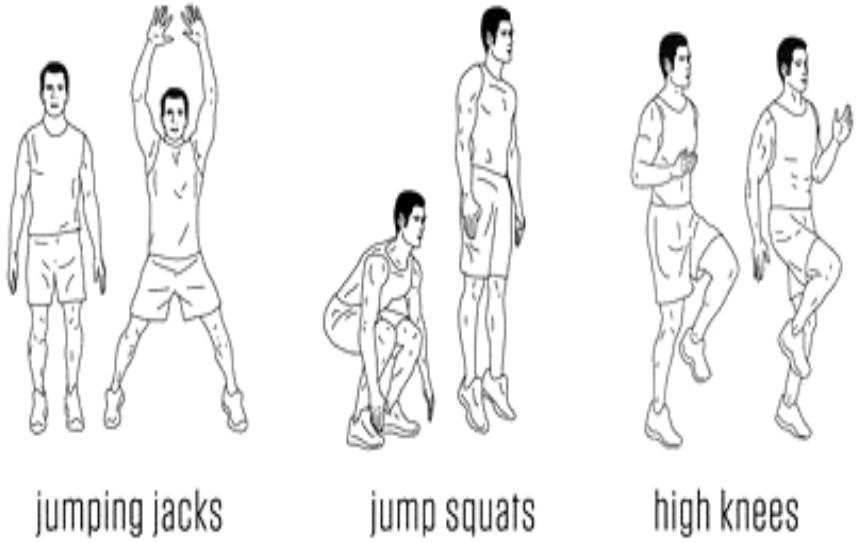
As atividades deverao ser realizadas e fotografadas, sendo pelos menos 2 ftos de cada atividade e envidas por whatsapp para o numero (67) 84167834

ATIVIDADE 01 Exercicios de alongamento, repita cada movimento abaixo por 30 segundos:



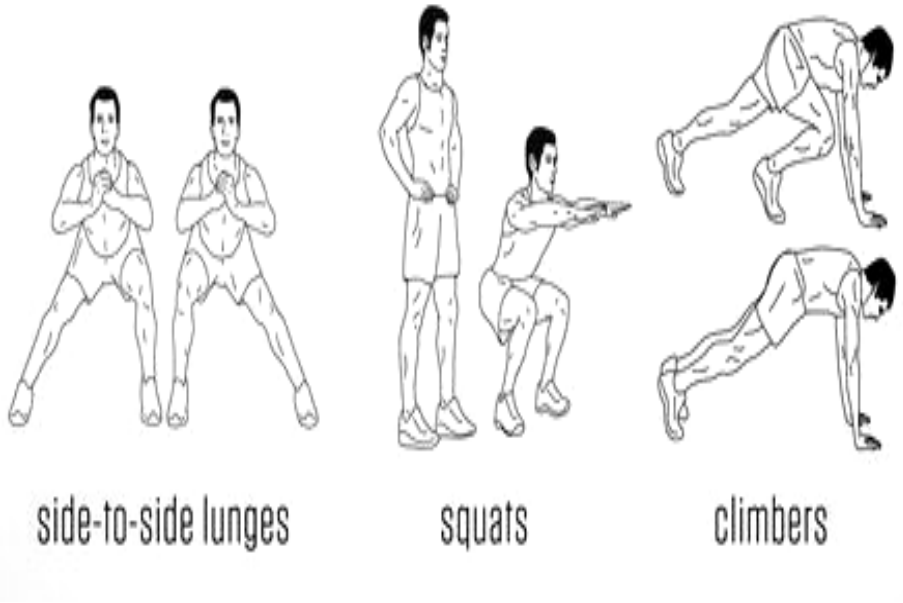
Disponível em < https://www.amazon.com/One-Shot-Stretching-Exercise-Poster/dp/B0756WHKXJ/ref=sr_1_17?ie=UTF8&qid=1524555962&sr=8-17&keywords=stretching+poster

ATIVIDADE 02
Agora repita cada movimento abaixo por 30 segundos:



Disponível em < https://darebee.com/muscle-map.html

ATIVIDADE 03
Agora repita cada movimento abaixo por 30 segundos:



Disponível em < https://darebee.com/muscle-map.html

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Rua Avenida 14 de Março, nº656 – Centro – Ladário – MS – CEP: 79370-000
Endereço Eletrônico: educaladario@brturbo.com.br
Telefone para contato: 67 3226 2394/ 3226 2034