ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICIPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESCOLA MUNICIPAL RURAL MARIA ANA RUSO

Nome: _____ Turma: 7º "U" Turno: Vespertino

Professor (a): Walkyria Assunção Bastos Ensino Fundamental II

Período de 01/08 a 15/08 Quantidade de aulas: 05

Componente Curricular: Educação Física

***Atividades para serem realizadas durante o isolamento social, no combate ao Novo Coronavírus (COVID-19)**

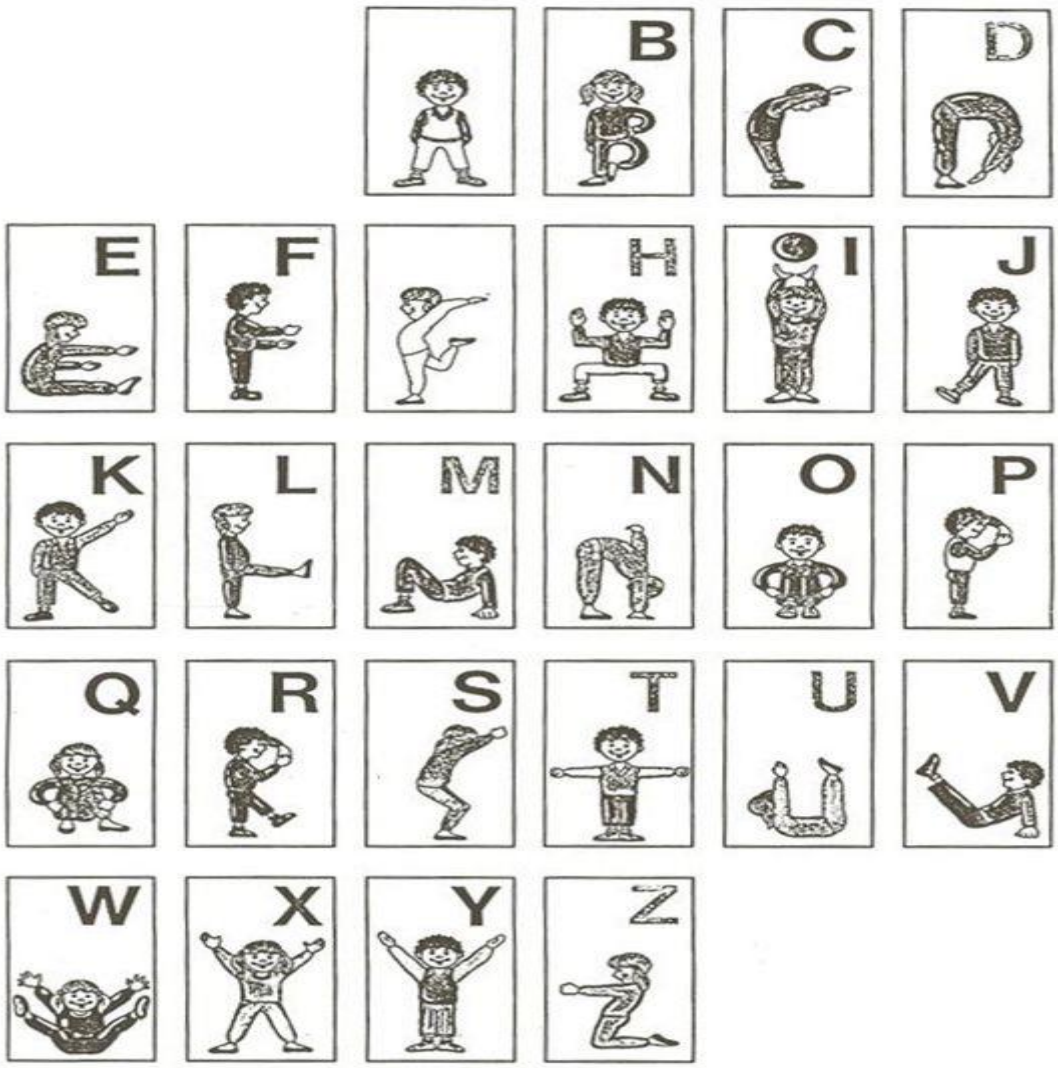
Objeto de conhecimento: Ginástica de condicionamento físico
Habilidade: MS.EF67EF10.s.12

⇒ ***Aula 01 e 02-*** *Educação Física.*

Brincadeira do alongamento com o nome.

Desafio Fundamental II

Os alunos terão que gravar um vídeo soletrando cada letra do nome e fazendo a posição corporal de acordo com a letra faz a posição. Conforme a imagem abaixo.



Fonte: https://br.pinterest.com/pin/434456695296115109/

ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICIPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESCOLA MUNICIPAL RURAL MARIA ANA RUSO

Nome: _____ Turma: 7º "U" Turno: Vespertino

Professor (a): Walkyria Assunção Bastos Ensino Fundamental II

Período de 01/08 a 15/08 Quantidade de aulas: 05

Componente Curricular: Educação Física

***Atividades para serem realizadas durante o isolamento social, no combate ao Novo Coronavírus (COVID-19)**

Objeto de conhecimento: Ginástica de condicionamento físico
Habilidade: MS.EF67EF10.s.12

⇒ ***Aula 03 a 05-*** *Educação Física.*

Série de alongamentos pra você fazer em casa

Olá meninas e meninos, tudo bem? Quando nos **alongamos** no início da **manhã** preparamos a nossa musculatura para receber os estímulos do dia a dia, deixando-nos mais preparados e dispostos para a nossa rotina diária. Hoje trago um **desafio** para vocês fazerem em casa. Uma série de alongamentos são exercícios simples que você pode fazer antes de qualquer atividade em casa, pois ficamos muito tempo sentados e isso pode trazer lesões ou dores.



OBS: Como parte do desafio vocês terão que tirar foto e gravar para mandar no grupo da escola. Na realização das atividades faça com tênis e bermuda adequada.

Fonte: http://www.artecomquiane.com/2019/01/alongamentos-pra-fazer-em-casa.html