ESCOLA: MUNICIPAL PROF. JOÃO BAPTISTA

PROFESSOR (A): PAOLA ANDREA TONIAZZO GARCIA **TURMA(S):** 3 FASE
EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA) **TURNO:** NOTURNO
ALUNO(A): _____

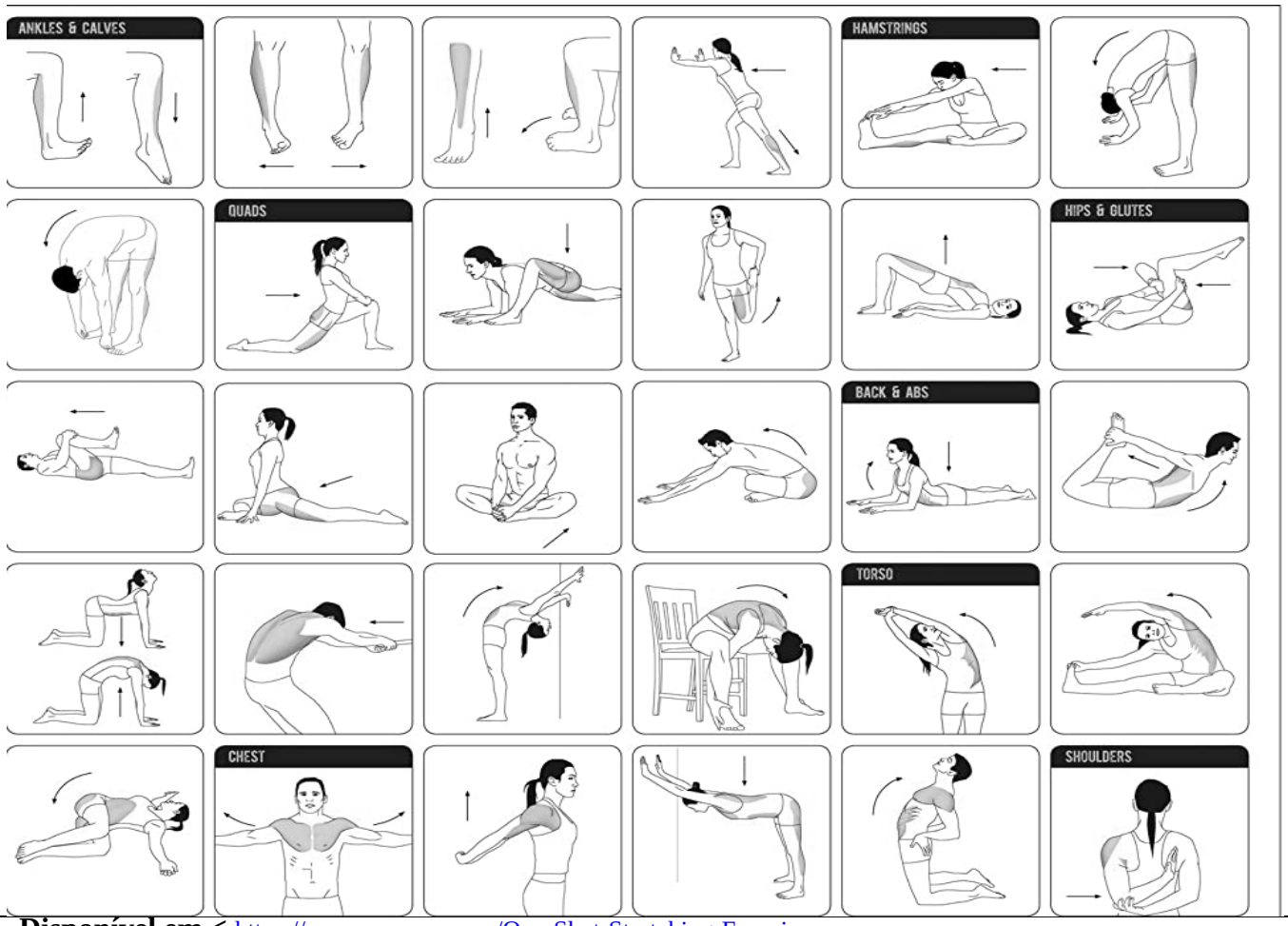
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
PERÍODO: 17/08 19/08 24/08 26/08
QUANTIDADE DE AULAS: 04

OBJETOS DE CONHECIMENTO:
Condionamento físico

HABILIDADES:
Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática.

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

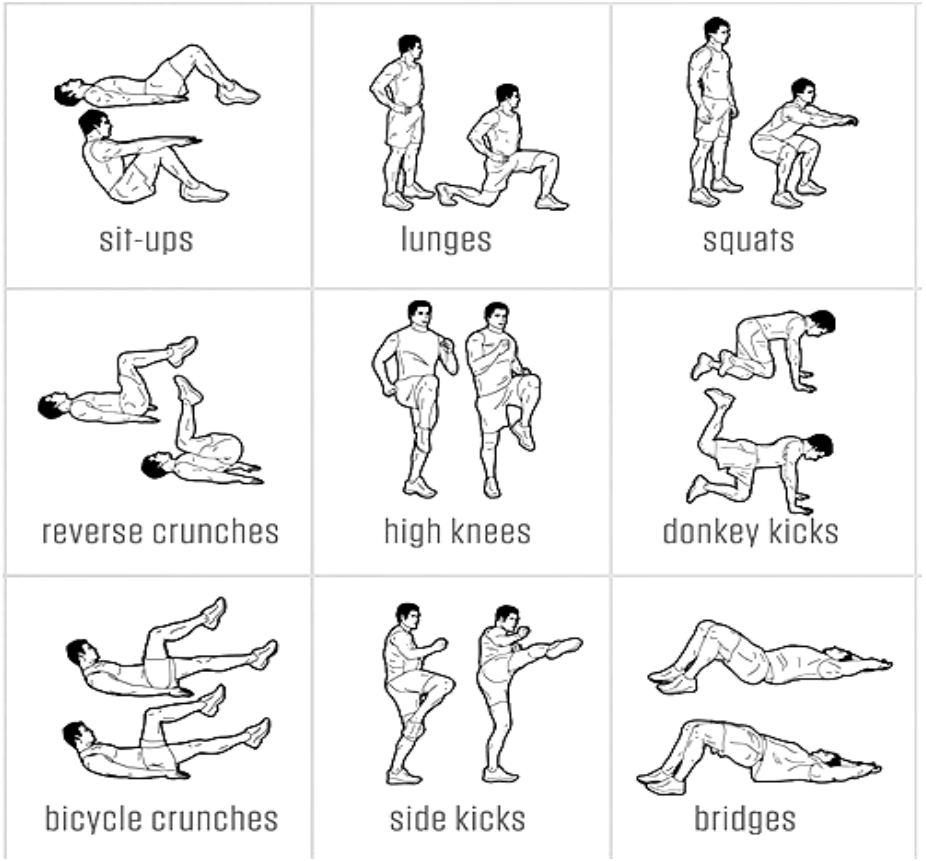
ATIVIDADE 01 Exercicios de alongamento, repita cada movimento abaixo por 30 segundos:



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

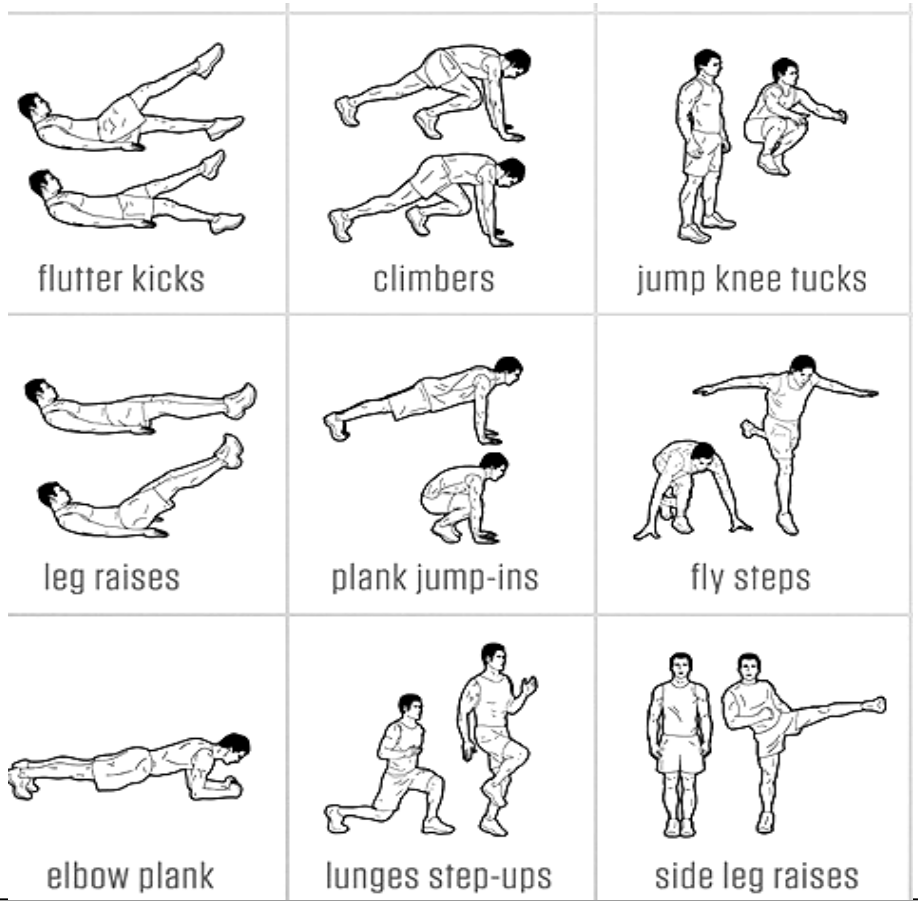
ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICÍPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

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

ESCOLA: MUNICIPAL PROF. JOÃO BAPTISTA

PROFESSOR (A): PAOLA ANDREA TONIAZZO GARCIA **TURMA(S):** 3 FASE
ENSINO FUNDAMENTAL II **TURNO:** NOTURNO
ALUNO(A): _____

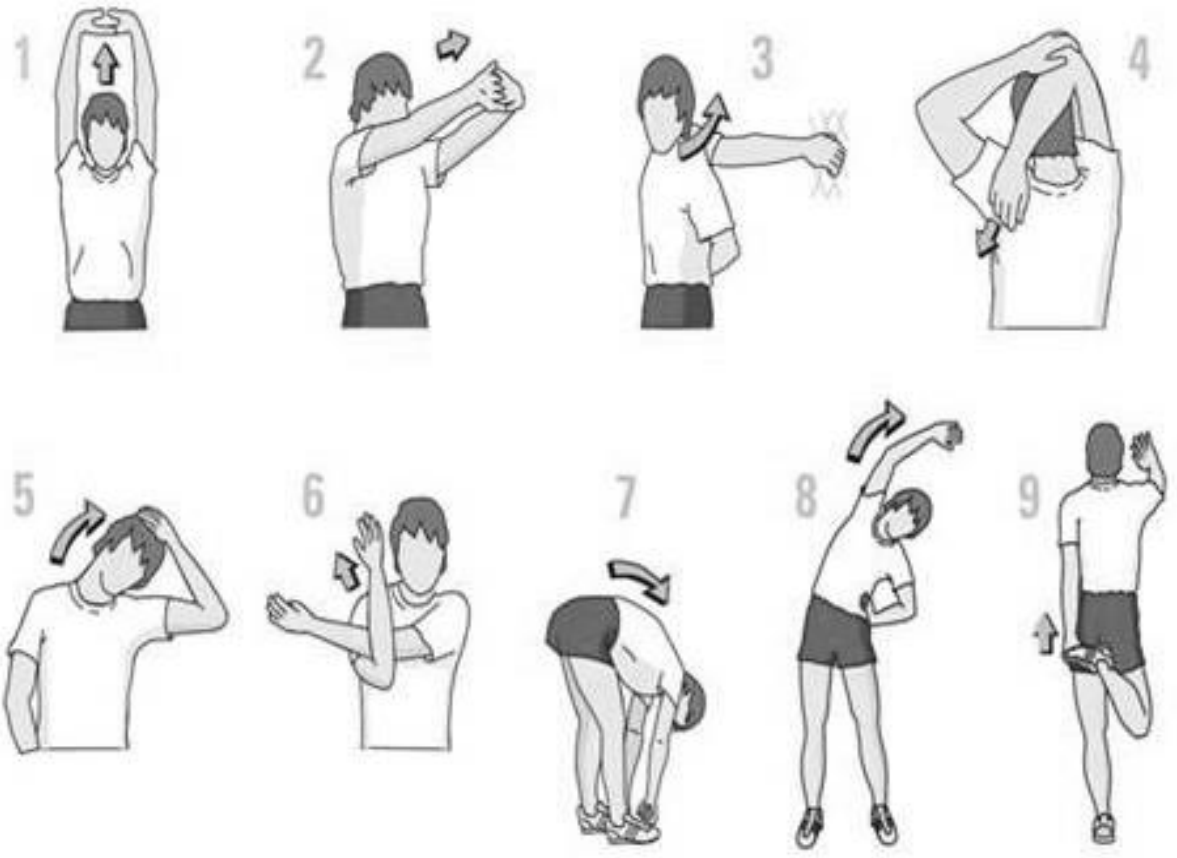
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
PERÍODO: 29/08 31/08 02/09 07/09
QUANTIDADE DE AULAS: 04

OBJETOS DE CONHECIMENTO:
Condionamento físico

HABILIDADES:
Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática.

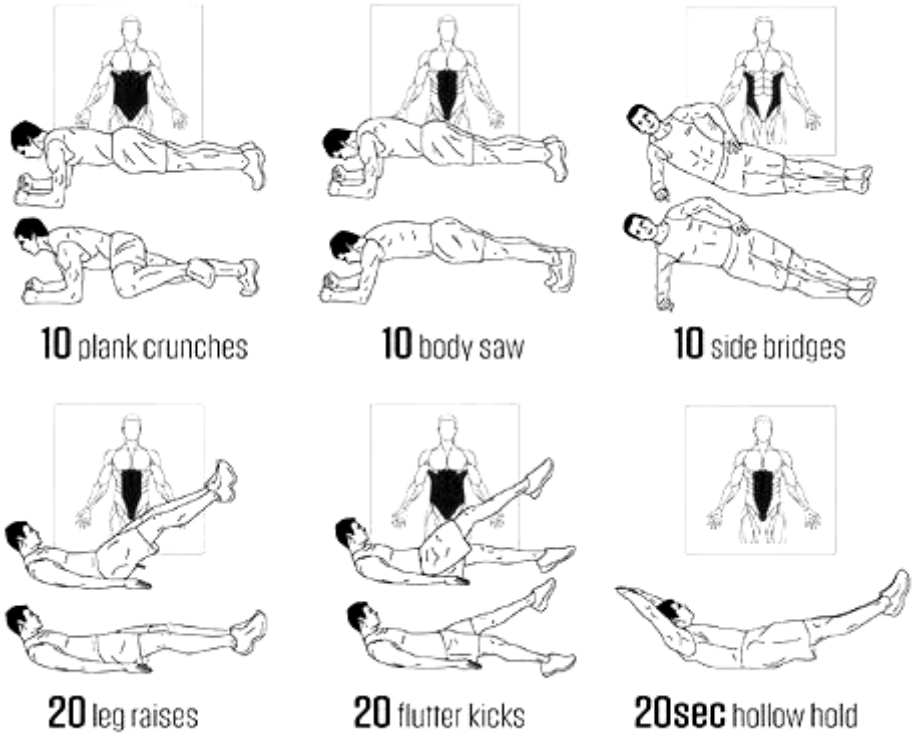
As atividades deverao ser realizadas e fotografadas, sendo pelos menos 2 ftos de cada atividade e envidas por whatsapp para o numero (67) 84167834

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



Disponível em < https://br.pinterest.com/pin/575897871095288942/

ATIVIDADE 02
Agora repita cada movimento abaixo:



Disponível em < https://br.pinterest.com/pin/2814818506045078/

ATIVIDADE 03
Agora repita cada movimento abaixo:



Disponível em < https://br.pinterest.com/pin/744431013391520785/