ESCOLA: MUNICIPAL PROF. JOÃO BAPTISTA

PROFESSOR (A): PAOLA ANDREA TONIAZZO GARCIA **TURMA(S):** 4 FASE
EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA) **TURNO:** NOTURNO
ALUNO(A): _____

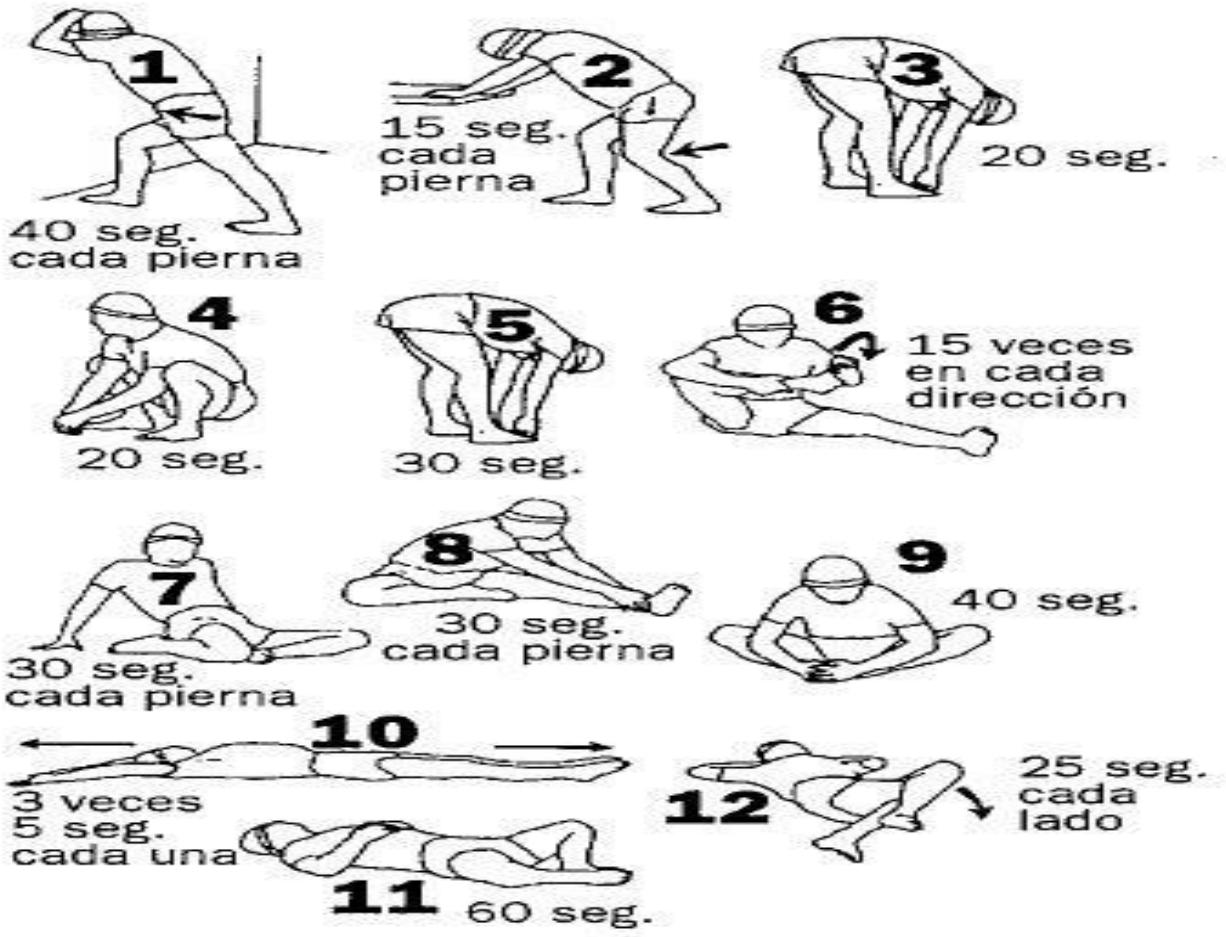
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
PERÍODO: 17/08 19/08 24/08 26/08
QUANTIDADE DE AULAS: 04

OBJETOS DE CONHECIMENTO:
Condicionamento físico

HABILIDADES:
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..

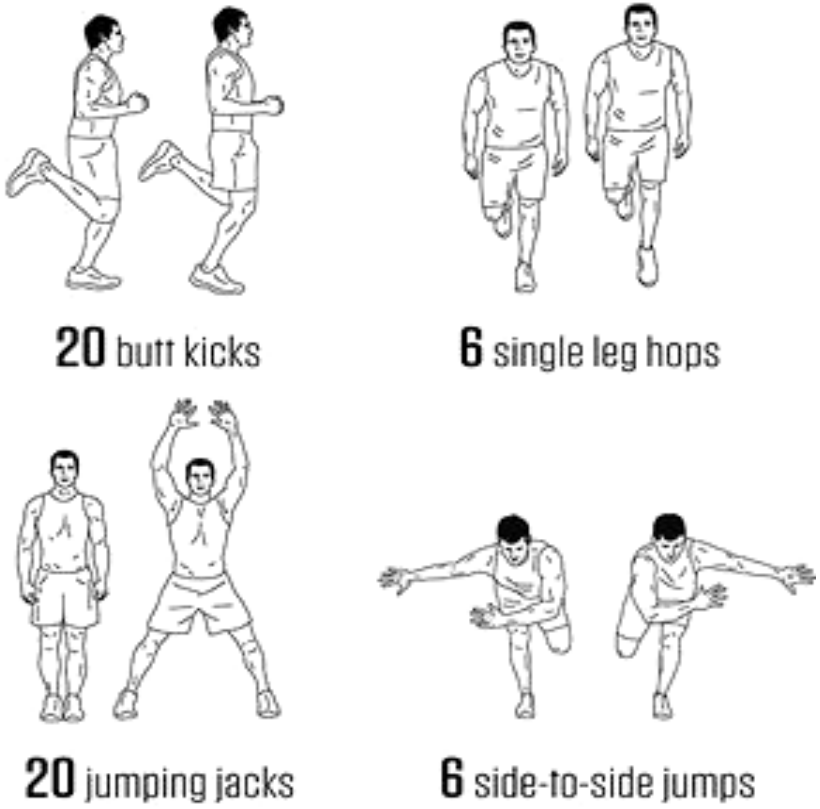
As atividades deverao ser realizadas e fotografadas, sendo pelos menos 2 fotos de cada atividade e envidas por whatsapp para o numero (67) 84167834

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



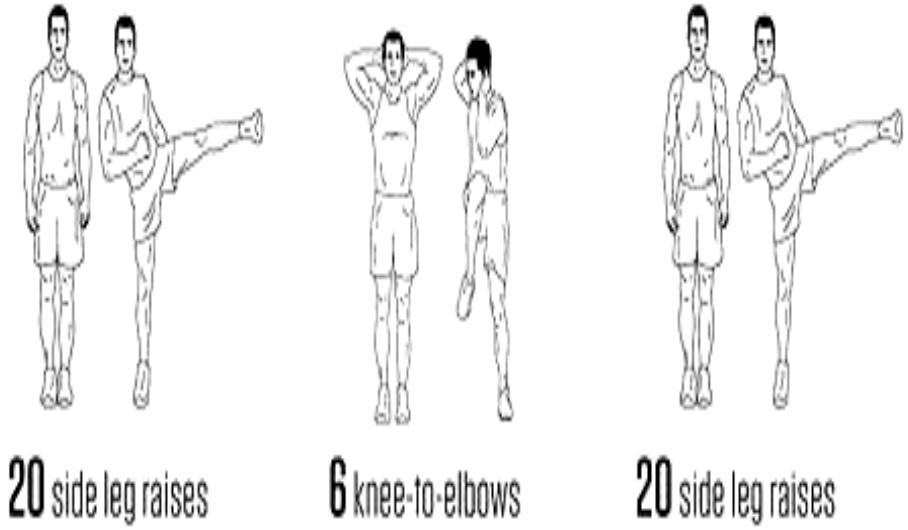
Disponível em < https://br.pinterest.com/pin/629096641689684595/

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 PROF. JOÃO BAPTISTA
PROFESSOR (A): PAOLA ANDREA TONIAZZO GARCIA **TURMA(S):** 4 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:
Condicionamento físico

HABILIDADES:
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..

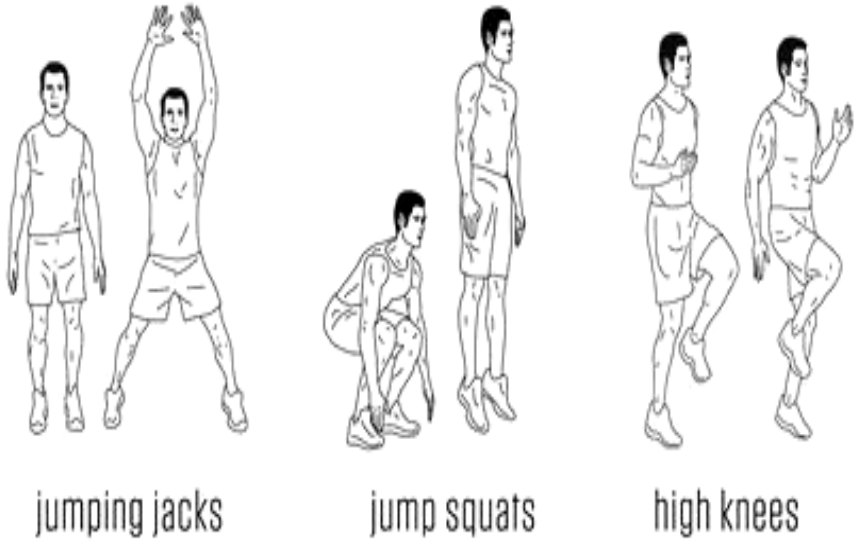
As atividades deverao ser realizadas e fotografadas, sendo pelos menos 2 ftos de cada atividade e envidas por whatsapp para o numero (67) 84167834

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



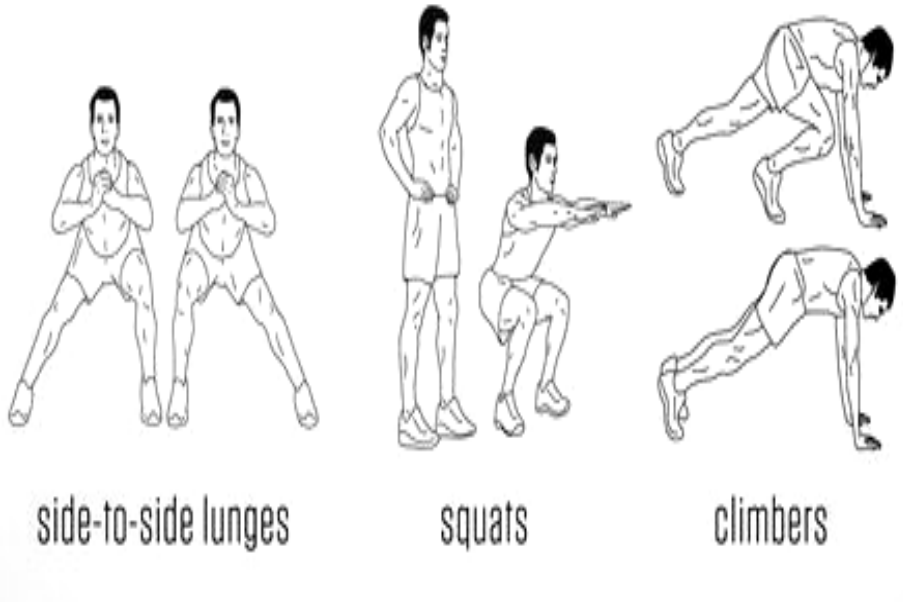
Disponível em < https://www.amazon.com/One-Shot-Stretching-Exercise-Poster/dp/B0756WHKXJ/ref=sr_1_17?ie=UTF8&qid=1524555962&sr=8-17&keywords=stretching+poster

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