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: 09/09 14/09
QUANTIDADE DE AULAS: 02

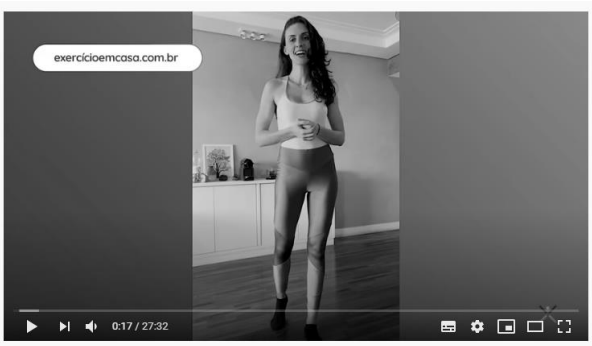
OBJETOS DE CONHECIMENTO:
Alongamento

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

Assisita ao vídeo no youtube chamado **ALONGAMENTO PARA INICIANTES- Elimine dores no corpo e ansiedade treinando a fáscia -** e repita com os exercicios feitos no video



ALONGAMENTO PARA INICIANTES- Elimine dores no corpo e ansiedade treinando a fáscia

Disponível em < https://www.youtube.com/watch?v=KO2C9j7454c

Assisita ao vídeo no youtube chamado **Aula de Alongamento #1 - Alongamento Estático Pós Treino -** e repita com os exercicios feitos no video



Aula de Alongamento #1 - Alongamento Estático Pós Treino

Disponível em < https://www.youtube.com/watch?v=KwcZhciUpK0