

ESCOLA MUNICIPAL LAVÍNIA DE FIGUEIREDO ARNONI		
Nome do aluno:	Data: 09/10/2020	Semana: 6
Professor: Caren Brunello	Turma: 5° ANO	
Componentes Curriculares: Educação Física	Entregar: 14/10/2020	

EDUCAÇÃO FÍSICA

Tema: Ginástica geral

Aula 1- (prática)

Antes da atividade prática realize os procedimentos de segurança:

Procedimentos de segurança:

- Realizar o alongamento
- Realizar o aquecimento
- Ter supervisão
- Respeitar seus limites
- Respeitar as orientações dadas

Realize o alongamento:

<https://www.youtube.com/watch?v=Rn14MR-SYIk>

Realize o aquecimento:

<https://youtu.be/OQtsnsaqrtA>

Assista o vídeo da aula:

<https://youtu.be/rMPyW8S7Bsl>

Aula 2 (teórica)

Responda o formulário:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdluGZMPq1oD8mhKZHce2mPyop9Ic4FJeA4Loyk_tCxI7Mpw/viewform

