ESCOLA MUNICIPAL SEBASTIÃO VAYEGO DE CARVALHO		
Nome do aluno:	Data: 23/10/2020	Semana:
Professor: RUTEMBERG SANTOS	Turma: **2°ano A,B e C**	8
Componentes Curriculares: EDUCAÇÃO FÍSICA	Entregar: 19 a 23/10	

. TEMA: GINÁSTICA

Olá turminha, vamos continuar a nossa aula sobre a ginástica e seus benefícios para o nosso corpo e nossa saúde como força e flexibilidade e o bem estar que as atividades e o exercícios físicos nos proporciona.

Na aula passada foi proposto as crianças do segundo ano que realizassem um rolamento lateral que é um exercício relativamente fácil e muitos conseguiram fazer, já nessa aula vou pedir a vocês que tentem realizar um exercício chamado de avião.

Avião: é um exercício onde é trabalhado o equilibrio e nele a criança de se equilibrar em um pé só mantendo os braços abertos e uma perna levantada atrás, tente ficar pelo menos 10 segundos em cada perna.

Após fazer alguns treinos e conseguir ficar na posição de avião não se esqueça de tirar uma foto um fazer um pequeno video e enviar

ESCOLA MUNICIPAL SEBASTIÃO VAYEGO DE CARVALHO		
Nome do aluno:	Data: 23/10/2020	Semana: 8
Professor: RUTEMBERG SANTOS	Turma: **2°ano A,B e C**	
Componentes Curriculares: EDUCAÇÃO FÍSICA	Entregar: 19 a 23/10	

No começo é um pouco defícil, mas não desista.

Se cuidem e espero vê- lo em breve.