

ESCOLA MUNICIPAL: MARIA GOMES DO PILAR		
NOME DO ALUNO:	DATA: 03/11 à 05/11/2021	SEMANA: 33
PROFESSOR: CHAINE NOGUEIRA		TURMA: JD I A, B e C.
CAMPO DE EXPERIÊNCIA: CORPO, GESTOS E MOVIMENTOS.		

## Aula 1

### Atividade física de equilíbrio.

Olá turminha, vamos continuar aprendendo sobre a ginástica, com atividades que envolvem muitos movimentos do nosso corpo, proporcionando maior amplitude de movimentos, mais flexibilidade, força e equilíbrio.

Nessa aula vou propor que façam um exercício onde se eleva primeiro a perna direita e os dois braços na altura do ombro, se equilibrando sobre a perna esquerda. Conte até cinco e depois repita o exercício com a outra perna.



## Aula 2

### Atividade física de alongamento

Nesse alongamento você vai precisar apoiar a mão esquerda na parede e segurar a perna direita com a mão direita. Conforme a imagem. Conte até dez e repita o exercício com a perna esquerda.

