Olá Aluno,

Nesses dias que você ficará em casa, sempre lembre-se de fazer exercício (na sua casa) e estudar!

Vamos falar um pouquinho sobre...

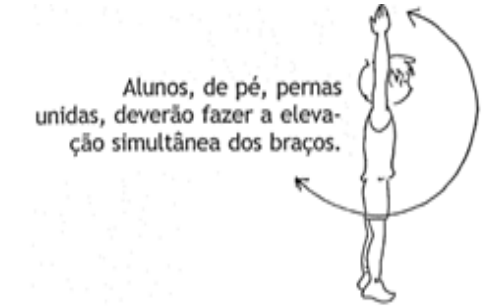
O alongamento e o aquecimento são muito importantes para a melhora na qualidade da prática de atividades físicas. Contudo, diferente do que o senso comum às vezes aponta, alongamento e aquecimento não são sinônimos. O objetivo deste momento é preparar o corpo para realização da atividade e prevenir lesões.

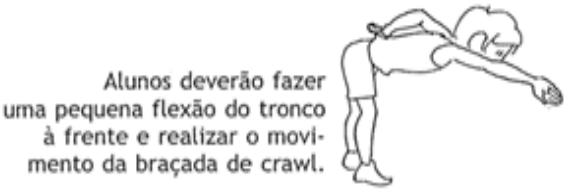


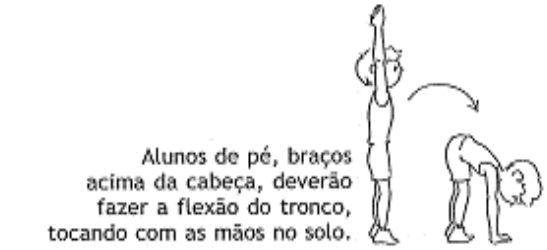

Alunos, de pé, deverão fazer a rotação dos braços para frente.

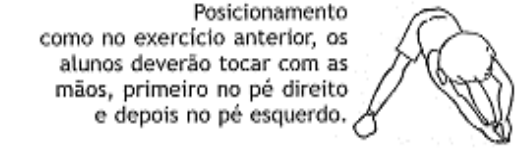

Alunos, de pé, deverão fazer a rotação dos braços para trás.

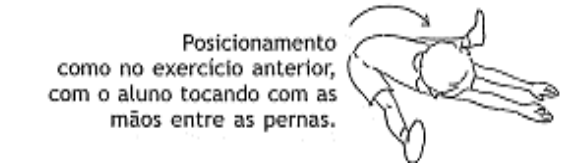

Alunos, de pé, deverão fazer a elevação alternada dos braços.


Alunos, de pé, pernas unidas, deverão fazer a elevação simultânea dos braços.


Alunos deverão fazer uma pequena flexão do tronco à frente e realizar o movimento da braçada de crawl.


Alunos de pé, braços acima da cabeça, deverão fazer a flexão do tronco, tocando com as mãos no solo.


Posicionamento como no exercício anterior, os alunos deverão tocar com as mãos, primeiro no pé direito e depois no pé esquerdo.


Posicionamento como no exercício anterior, com o aluno tocando com as mãos entre as pernas.

Assinale com um X as figuras que correspondem aos esportes coletivos:



a) ( )



b) ( )



c) ( )



d) ( )



e) ( )

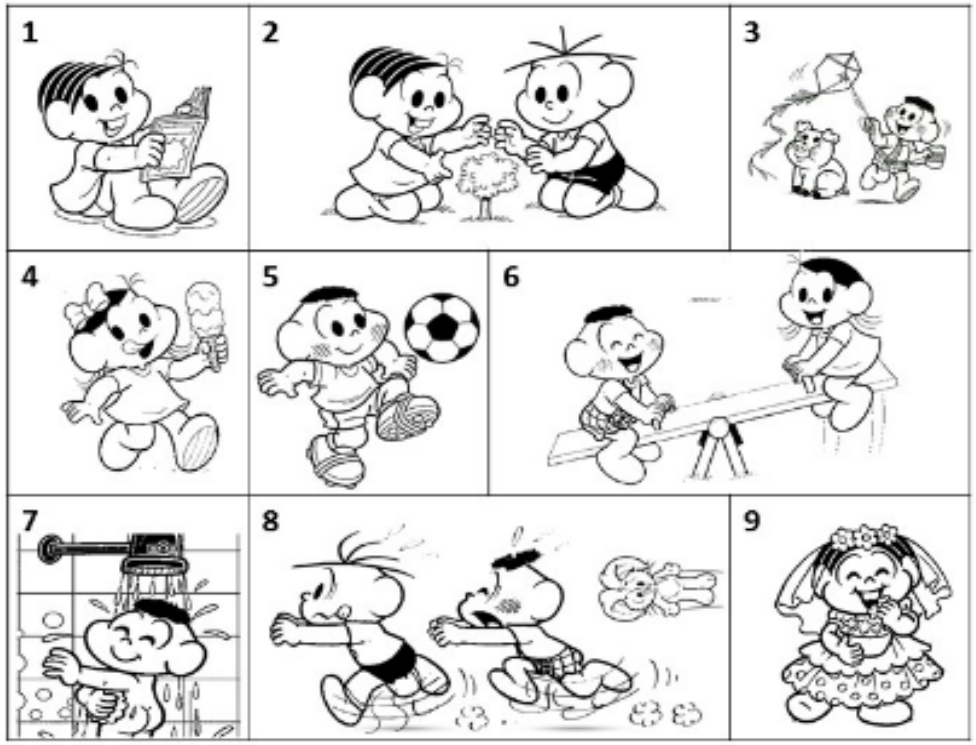


f) ( )

CIRCULE TODOS OS OBJETOS QUE FAZEM PARTE DAS OLIMPÍADAS:



Relacione uma frase para cada imagem:



( ) O CASCÃO E A MAGALI ESTÃO BRINCANDO NA GANGORRA.
( ) A MÔNICA E O CEBOLINHA PLANTARAM UMA ÁRVORE.
( ) QUE SURPRESA! O CASCÃO TOMOU BANHO HOJE.
( ) A MAGALI COMPROU UM SORVETE ENORME.
( ) CASCÃO ADORA SOLTAR PIPA.
( ) A MÔNICA FOI A NOIVA DA FESTA JUNINA.
( ) O CEBOLINHA E O CASCÃO CORRERAM DA MÔNICA.
( ) A MÔNICA LÊ REVISTINHA TODOS OS DIAS.



Liste o nome dos jogos e brincadeiras que você conseguir identificar.