

EDUCAÇÃO FÍSICA

Unidade Temática: Corpo, movimento e saúde.

Objetos do Conhecimento: Experimentar diferentes formas de aquecimento reconhecendo a importância do mesmo.

- 1- Você sabe qual a importância de fazer um alongamento? Faça uma pesquisa e anote em seu caderno:

- 2- Vamos alongar, siga a sequência das imagens abaixo:



A-) Como seu corpo reagiu ao alongamento?

B-) Você sentiu alguma dificuldade ao se alongar?

C-) Como podemos tornar o alongamento uma rotina no nosso dia a dia?
