ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA 9 ANOS SEMANA 27 a 30/04 PROF ADILSON

Em primeiro lugar o alongamento:

-vamos descer e tocar os dedos dos pés sem dobrar os joelhos pode fazer com as pernas juntas e abertas fazendo a troca de mãos. Tocando o pé esquerdo com a mão direita e esquerda

- Em dois de frente para o outro segure as mãos e faça o agachamento sem soltar as maos

- subir e descer um ou mais degraus

EXERCÍCIOS PARA 9 ANO

- podemos fazer o exercício das pernas abertas numa distância de 5 metros jogando uma bola para o outro

- cabo de guerra

- deitados fazer o exercício da bicicleta com as pernas como estivesse pedalando na natureza

- Pode escalar o muro do corredor de casa como estivesse subindo uma montanha

No final sentados com as pernas cruzadas estilo o exercício de yoga fazendo a respiração de encher os pulmões e depois soltar o ar pela boca

Como cheirar a flor e soprar a vela