ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Vejam alguns vídeos sobre atividades físicas em casa:

<https://www.youtube.com/watch?v=7XzuaOevhBE>

<https://www.youtube.com/watch?v=3sFz4dtcxJs>

Esses são alguns podem ver mais.

Agora faça uma aula de atividades físicas em casa, pode ser sozinho, com sua família, mantendo a distância segura, e envie para Vídeos de alunos no site da Escola Cid.

Se não quiser mandar vídeo, basta descrever as atividades em seu caderno e guardar para futura discussão. Abaixo alguns exemplos de atividades:

Devido a pandemia procure se exercitar dentro de casa

Ex: subir e descer fazendo flexão de pernas . abdominais. Flexão de braços

Procure segurar e empurrar os pais pelas costas fazendo a flexão dos braços e ai vai usando a criatividade