ATIVIDADES EDUCAÇÃO FÍSICA 9 ANOS

Alongamento:

Se possível faça todos os dias com seus familiares alongamento do link que segue abaixo:

<https://www.youtube.com/watch?v=r0FAF--A67M&feature=youtu.be>

 Mais esses aqui - Sentados:

Com as pernas estendidas pra frente e tocar a ponta dos pés

Pernas abertas e tocar a ponta dos pés

Após isso fazer o mesmo trocando as mãos (mão direita pé esquerdo e mão esquerda pé direito)

Pernas abertas na lateral descer o tronco lado direito e depois lado esquerdo.

ATIVIDADES 9 Ano

Vocês podem prender a roda traseira de uma bicicleta ou mesmo suspender entre dois blocos ou tijolos e fazer as pedaladas

Quem morar em casa e ter a garagem coberta pode amarrar uma corda e tentar subir na mesma como fosse uma escalada

Tentar escalar a lateral do corredor entre a parede do muro e da casa

Fazer o cabo de guerra também