

Disciplina: Educação Física

Professor (a): José Lucas

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Bom dia!

Diante da pandemia do Covid-19 que estamos passando, sabemos da importância do isolamento social para que o número de contagiados pelo vírus não se alastre, diante disso, temos passado boa parte do nosso tempo em computadores, tablets e celulares na realização das atividades dos alunos e cumprindo com nosso trabalho da unidade escolar e também como forma de comunicação e entretenimento.

Porém, temos deixado de praticar atividades físicas e com isso podemos vir a ganhar peso, isso pode ocorrer devido à ansiedade que se instala e acabam comendo o dia “inteiro”, nesse sentido, venho propor a vocês uma atividade diária entre 15 e 20 minutos para que possamos exercitar nosso corpo e mente.

Vocês poderão pesquisar alguns exercícios de alongamento e logo em seguida realizar alguns exercícios como: agachamento, flexão, flexão com o apoio do joelho, polichinelo e outros mais que vocês poderão pesquisar e depois realizar os mesmos.

Assim, como vocês recebem a ajuda dos pais para a execução das atividades que estão recebendo de outras disciplinas, acho que seria legal se eles pudessem participar com vocês desta atividade física, seria uma atividade diária e poderíamos comentar isso diariamente e quem quiser gravar e depois compartilhar conosco seria muito legal. Vou gravar o meu e mando para vocês.

Obs. Respeite o limite de vocês!

Abraços!!! (virtual) kkkkk

José Lucas B. Júnior