**Secretaria Municipal de Educação**

**E.M.E.B. Professor Vitoldo Alexandre Czech**

**Diretora: Lucélia Aparecida Gabrielli**

**Assessora Pedagógica: Maria Claudete T. Gervásio**

**Assessora Administrativa: Rosane Eva Bucco**

**Professor: Claiton Antonio Pereira**

**Disciplina: Educação Física 31/08/2020**

**Atividade de alongamento**

**Ciclo 2 – 3º/ 4º e 5º anos**

**Habilidade:**

Conhecer o seu próprio corpo do todo para as partes.

Conhecer habilidades e limitações corporais estabelecendo metas pessoais de quantidade e qualidade.

**Prática pedagógica:** O aluno terá que fazer os exercícios de alongamentos dos membros superiores e inferiores. Cada alongamento deve ser feito durante 15 segundos.

**Duração:** 15 min.

**Avaliação:**A avaliação será diagnóstica.

**Materiais:** Sem material.

Atividade disponível no link:

<https://www.youtube.com/watch?v=keidAUOsiU0&t=4s>