



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 (a): Claiton Antonio Pereira
Disciplina: Educação Física
Série/ano: 3º ao 5º **Data:**
Aluno (a):

Atividades de casa

Atividade de alongamento

Ciclo 1 – 1º e 2º ano

Habilidades:

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.

Materiais: Sem material.

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