Escolas Multisseriadas

Diretora: Adriana Tonial Piaia

Disciplina: Educação física

Professora: Claudete D. Dall Acosta

Aluno:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Turma: 5º ano 05-10-2020

Olá crianças tudo bem, espero encontra-las todas bem.

Vamos para mais uma aula de Educação Física, com uma atividade que vocês gostam e conhecem.

**ATIVIDADES**:

 1 –Fazer um vídeo e me mandar de você se exercitando.

**2-** Realize os alongamentos abaixo, mantendo cada posição por

Dez segundos.

**3**- Agora que você está bem alongado, procure um lugar calmo e seguro e realize uma corrida de pelo menos 12 minutos e máximo de 20min.

