

EDUCAÇÃO FÍSICA

OLÁ TURMA! VAMOS CONHECER UM POUCO DA GINÁSTICA! LEIAM O TEXTO INFORMATIVO.

GINÁSTICA AERÓBICA

SÃO EXERCÍCIOS JUNTAMENTE COM PASSOS DE DANÇA, REALIZADOS NO RITMO DE MÚSICAS, POR UM TEMPO GERALMENTE SUPERIOR A 20 MINUTOS E BAIXA INTENSIDADE.



SÃO EXERCÍCIOS SIMPLES REALIZADOS VISANDO O FORTALECIMENTO MUSCULAR E A FLEXIBILIDADE, GERALMENTE UTILIZANDO O PESO DO PRÓPRIO CORPO.

GINÁSTICA LOCALIZADA

GINÁSTICA NO LAZER ...

A GINÁSTICA RELACIONADA AO LAZER, APRESENTA-SE NAS ATIVIDADES QUE AS PESSOAS REALIZAM POR PRAZER, PORQUE SE SENTEM BEM. SÃO ATIVIDADES LIVRES DE QUALQUER OBRIGAÇÃO, SOMENTE PARA O BEM-ESTAR.



UM EXEMPLO DE AMBIENTE ONDE ACONTECEM TAIS ATIVIDADES, SÃO AS ACADEMIAS CRIADAS PELO GOVERNO QUE FICAM SITUADAS EM BAIRROS, AS QUAIS OFERECEM ESPAÇO PARA REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES DIVERSAS, COMO A CAMINHADA. CORRIDA. CICLISMO. PATINACÃO. ETC...



1) QUAIS ATIVIDADES OU GINÁSTICA VOCÊ E SUA FAMÍLIA ESTÃO FAZENDO NESSE PERÍODO DE PANDEMIA?

 MOVIMENTOS CORPORAIS USADO.

 OBJETOS USADOS NA GINÁSTICA.

ARTE

ARTE COM FOLHAS

A NATUREZA NOS APRESENTA COISAS MARAVILHOSAS, PODEMOS CRIAR E REINVENTAR MUITAS COISAS LINDAS.

E O EXERCÍCIO INICIA-SE JUNTANDO AS FOLHAS CAÍDAS, PROCURANDO TEXTURAS E FORMAS DIFERENTES, UM MOMENTO PARA APROVEITAR EM FAMÍLIA.

DEPOIS, É SÓ PEGAR ALGUMAS FOLHAS EM BRANCO, GIZ DE CERA, TINTA GUACHE, COLA, CANETINHAS, AS FOLHAS QUE FORAM ENCONTRADAS NA CAMINHADA, E MUITA IMAGINAÇÃO.

SEGUE ALGUNS MODELOS ABAIXO.

