



Colégio Mesquita

Série: 4º Ano.

Disciplina: Educação Física.

Conteúdo: TREINO FUNCIONAL 1.

Atividade referente a semana: 13 de Abril / 17 de Abril.

Olá! Como você está?

... Estou com muita saudade!!!

Atividade

1. Aquecimento: Vivo ou morto – 10 vezes.

2. Soldado e estrela (polichinelo) – 10 vezes.

3. Corrida das cores (10 cartinhas) – 10 vezes.

4. Leva e traz (com 20 materiais – pode diminuir a quantidade de materiais para o que for mais confortável para você) – 10 vezes.

5. Caminho dos arcos – Aumentar o desafio!

OBS: FAÇAM DE ACORDO COM SEU CONFORTO, SE DEZ REPETIÇÕES CANSARAM MUITO, TUDO BEM! PARE NA QUANTIDADE QUE FOR MAIS BACANA PARA VOCÊ!

O IMPORTANTE É QUE VOCÊ CONSIGA FAZER AS ATIVIDADES ACIMA RESPEITANDO OS SINAIS DO SEU CORPO, SE CANSAR, PARE, DESCANSE E CONTINUE QUANDO ESTIVER SE SENTINDO BEM!

NOSSO TREINO TEVE COMO BASE A ATIVIDADE DE FUNCIONAL KIDS, PARA QUE VOCÊ POSSA TREINAR COM MUITA DIVERSÃO EM QUALQUER LUGAR DA SUA CASA!

Professora Samantha – Educação Física