



**PREFEITURA MUNICIPAL DE VITÓRIA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
EMEF ELZIRA VIVÁCQUA DOS SANTOS**

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

DATA: __/__/20

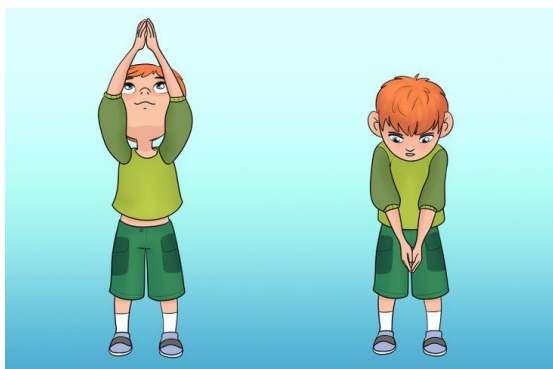
ANO: 1º, 2º E 3º ANO

**OLÁ QUERIDOS/AS ALUNOS/AS! VAMOS APRENDER ALGUNS EXERCÍCIOS
PARA MANTER O NOSSO CORPO ATIVO, RELAXAR E TAMBÉM NOS
DIVERTIR?**



VOCÊ SÓ PRECISA DE UM ESPAÇO EM CASA QUE POSSA PRATICAR UMA ATIVIDADE MAIS CALMA. PODE CHAMAR ALGUÉM PARA FAZER JUNTO E ATÉ COLOCAR UMA MÚSIQUINHA CALMA DE FUNDO, POIS IREMOS REALIZAR ALGUNS EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO E DE ALONGAMENTO, IMPORTANTES PARA O MOMENTO QUE ESTAMOS VIVENDO.

COMEÇAREMOS PELO EXERCÍCIO RESPIRATÓRIO CHAMADO **“O ELEFANTE”**



DE PÉ, MÃOS UNIDAS EM BAIXO, IMITANDO A TROMBA DO ELEFANTE, E OS PÉS UM POQUINHO AFASTADOS. VOCÊ DEVERÁ INSPIRAR (PUXAR O AR) DEVAGAR ELEVANDO AS MÃOS UNIDAS AO ALTO E EXPIRAR (SOLTAR O AR) QUANDO DESCER. (REPETIR 5 VEZES OU MAIS).

DESSA VEZ VAMOS IMITAR “O GATO”?



VOCÊ DEVERÁ SE POSICIONAR COMO UM GATO (VEJA A FIGURA), INSPIRAR O AR PROFUNDAMENTE PELO NARIZ E ESPIRAR DEVAGAR PELA BOCA ENQUANTO ELEVA AS COSTAS. (REPETIR 5 VEZES OU MAIS).

VEJA AGORA ESSAS POSIÇÕES. VAMOS TENTAR FAZÊ-LAS? VOCÊ PODE ESCOLHER 05 DELAS (OU MAIS SE QUIZER) E TENTAR FICAR PARADINHO/A COMO UMA ESTÁTUA, RESPIRANDO E CONTANDO DEVAGAR DE 1 A 10 EM CADA UMA. MONTE A SUA SEQUÊNCIA E PODE REPETÍ-LA 3 VEZES.



A CADA DIA VOCÊ PODERÁ EXECUTAR ESSA ATIVIDADE, INSERINDO POSIÇÕES DIFERENTES. NO RETORNO ÀS AULAS, PODERÁ ME MOSTRAR AS QUE CONSEGUIU E ME CONTAR COMO FOI ESSA ATIVIDADE PARA VOCÊ! 😊

SITES DAS IMAGENS: https://br.freepik.com/vetores-premium/conjunto-de-criancas-de-ioga-bonito_4241126.htmhttps://br.freepik.com/vetores-premium/mae-dos-desenhos-animados-com-criancas-fazendo-exercicio-no-tapete_5346434.htm

Enviando Abraço
Virtual

