



ANO LETIVO 2019/2020
DISCIPLINA: Educação Física

Plano de trabalho TURMA - 8ºD

Caros alunos,

De modo a se manterem ativos, segue um plano de treino fantástico para seguirem em casa.

É muito importante a prática de exercício físico, principalmente agora que estamos em casa mais sedentários.

Bom trabalho

Professora Sónia Mondim

Semana	TAREFAS	AUTOAVALIAÇÃO			OBSERVAÇÕES
		Realizei	Realizei parte	Não realizei	
	<ul style="list-style-type: none">Fazer o seguinte plano de treino dia sim, dia não.				
16 a 27 de março	<ol style="list-style-type: none">https://www.youtube.com/watch?v=XW9IZfHiVZM AquecimentoFazer alongamentosEscolhe um vídeo por dia Vídeo 1 https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g repetir 3 vezes com descanso de 4 minutos entre cada repetição. Vídeo 2 https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSZ_VY repetir 3 vezes com descanso de 4 minutos entre cada repetição. Vídeo 3 https://www.youtube.com/watch?v=Vq7qvUj6CXs 1 sequênciaFazer alongamentos				