Educação Física Professora Ana Luiza Carrijo 7ano

**ATIVIDADE I**

Você vai fazer o circuito que as professoras de educação física do CMSP fizeram na última aula do dia 16/07. Os exercícios pra você achar no vídeo começam aos 29 minutos e terminam aos 33 minutos.

Estação 1- 30 segundos de flexão

Estação 2- 30 segundos de agachamento

Estação 3- 30 segundos de alongamento

Estação 4- 30 segundos de zigue zague entre os cones, senão tiver os cones, podem ser objetos.

Obs:

Você poderá fazer como elas fizeram em duas pessoas (você com alguém da sua família). Se for assim trocar de exercício com a pessoa, você faz 30 segundos na estação 1 e a pessoa 30 segundos na estação 2, depois vocês trocam. Fazer o mesmo nas estações 3 e 4. Fazer exatamente como está lá no vídeo. Se for fazer sozinho ou sozinha, você faz 30 segundos os exercícios de cada estação. Filmar e me enviar no PV.

Cuidados:

Agachamento: não deixar os joelhos passarem a linha dos pés quando for agachar e também quando for voltar pra posição inicial. É como se você estivesse sentando em uma cadeira.

Flexão: tronco e quadril alinhados e contraídos fazendo somente a flexão dos cotovelos.

Se alguém da sua família for fazer, verificar se ela não tem alguma restrição pra fazer esses exercícios para não se machucar.

**ATIVIDADE II**

Na página 51 tem um quadro pra relacionar cada capacidade física com a sua correta descrição.