

ROTEIRO 7  
EDUCAÇÃO FÍSICA  
5º ANO B



## ▶ **Atividade 1- Capacidades físicas- Flexibilidade**

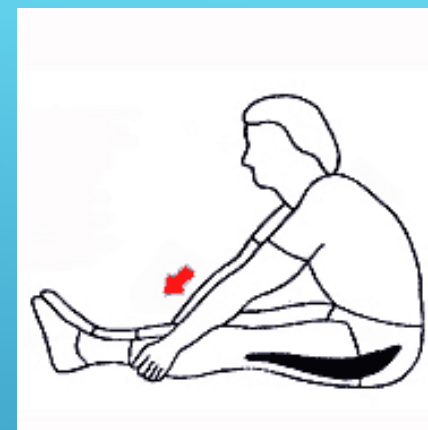
- ▶ Realizar os alongamentos que estarão nas imagens do próximo slide.
- ▶ Realizar 20 segundos de cada alongamento.
- ▶ Repetir a sequência três vezes.
- ▶ **Imagens no próximo slide.**



**Imagem 1**



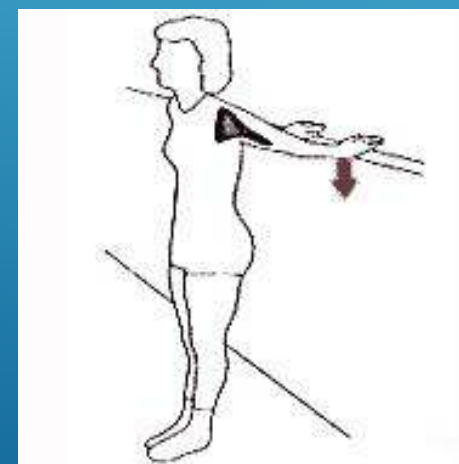
**Imagem 2**



**Imagem 3**



**Imagem 4**



- ▶ **Atividade 2- Assistir vídeo sobre Basquetebol: arremesso.**



- ▶ Boas atividades para vocês!
- ▶ Um abraço, Prof. Rafael.

