

Aluno (a): _____

Escola: _____

Data: ____/____/____ Ano de Escolaridade: 6º ano

Professor (a) _____

SEMANA DE 22 A 26 DE MARÇO

Educação Física

Conhecendo o próprio corpo

<https://www.youtube.com/watch?v=-fktMIFy-AY>



Para mantermos uma vida saudável e conhecermos os limites e possibilidades do nosso próprio corpo, alguns hábitos precisam ser inseridos em nossa rotina, como uma alimentação balanceada e a prática de exercícios físicos. Conheça seu corpo, seus limites e suas possibilidades com a prática da atividade físicas, além de fazer bem para sua saúde física e mental, promovendo uma sensação de bem-estar, aumenta a capacidade cognitiva e resulta em benefícios à vida em todos os aspectos.

De acordo com especialistas, ao participar de uma ou mais modalidades esportivas, desenvolvemos competências técnicas e habilidades emocionais e cognitivas que são essenciais para a nossa formação. Principalmente nas atividades esportivas em grupo, em todas as faixas etárias, aprendemos a nos relacionar melhor com as pessoas, ganhamos mais capacidade de leitura e de resolução de cálculos, além de aprimorarmos a memória e a tomada de decisões.

Atividade

1- Você pratica algum tipo de esporte? Qual?

2- Grave um vídeo realizando uma atividade física.

