



# COLÉGIO NOSSA SENHORA DA PIEDADE



## MURAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

### PRIMEIRA SEMANA

01/09 a 04/09/2020

Terça-feira	Manhã- Jogar bola no quintal, 15 minutos Tarde- fazer uma aula de ginástica laboral
Quarta- feira	Manhã- jogar Frisbee com alguém da família Tarde- Fazer uma aula de ginástica aeróbica
Quinta-feira	Manhã- Pular corda com seus pais Tarde- Correr durante 15 minutos na sua casa
Sexta- feira	Manhã- realizar um circuito com garrafas ou algum objeto Tarde- caminhar durante 15 minutos no quintal

Links – Ginástica laboral-

<https://www.youtube.com/watch?v=DrZ5ontTu54>

Ginástica Aeróbica-

<https://www.youtube.com/watch?v=rJu5Jj2v88k>

Circuito-

<https://www.youtube.com/watch?v=0D28Kz0a3kc>