



ESCOLA ESTADUAL DE
EDUCAÇÃO BÁSICA
APELES PORTO
ALEGRE

Rua São Manoel, 1981 – Bairro Santana – Porto Alegre/RS



Alongamentos da coluna lombar.

JANEFER PACHECO – Educação Física 2º E.M anos.

Calendário de atividades para envio.

Datas:

29 a 06/07

Continuação dos alongamentos e meditação.

Tarefa. Realizar cada posição por 30 segundos; descansar 1 minuto e realizar novamente por mais 30 segundos. Para que serve o alongamento? No futebol quais são os alongamentos mais usados no final de uma partida?

1. Agradeço.



2. Alongamento da coluna e do posterior da coxa.

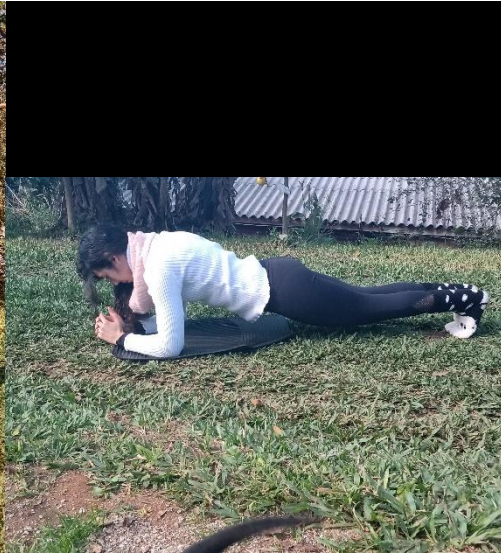


3. Alongamento do quadríceps.

4. Alongamento do ombro



5. Alongamento da panturrilha



5. Prancha



6. Namastê.