



ESCOLA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO BÁSICA APELES PORTO ALEGRE

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



JANEFFER PACHECO – Educação Física

Calendário de atividades para envio.

Datas:

26/04



1. lombar

2

3.

Cada alongamento é realizado por 30 segundos.

4. Cada posição é realizada por 30 segundos.



5. Cada posição é realizada por 30 segundos.



Tarefa. Realizar as sequências por 30 segundos. Após descance por um minuto e repita esta sequência.

1. O que você sentiu?
2. Você gostou?
3. Porque você acha importante realizar alongamentos para coluna lombar?
4. Retomando a aula de sexta passada: O que você precisa fazer para melhorar a saúde de sua coluna cervical?