



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
8ª COORDENADORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO
SANTA MARIA – RS



COLÉGIO ESTADUAL MANOEL RIBAS

Rua José do Patrocínio, 85 – CEP 97050-150 – Fone: 0xx.55.3222.0433

E-mail: colegiomaneco@gmail.com e ssemaneco@gmail.com

Professora: Angela Fantinel

Área: Linguagens

Disciplina: Educação Física

Série: 3 série – TODOS

Turma (s): A, B, C, D, E, F, G

Nome do Aluno: _____ **Turma:** _____

Olá pessoal!!!!

Depois de terem pesquisado sobre termos de movimento (flexão, extensão, adução, abdução....) na segunda quinzena de julho, e os principais músculos do corpo humano, última atividade que foi pedida, vamos pôr em prática esses conteúdos em forma de exercício.

Vocês pesquisarão exercícios conforme a lista de termos de movimento abaixo, descrevendo o exercício, falando dos músculos envolvidos, qual ou quais articulações fazem o movimento. Caso acharem necessário falar mais alguma coisa, fiquem à vontade, pois quanto mais informações vocês colocarem melhor.

Lista de termos de movimentos:

- Exercício de FLEXÃO (membro superior);
- Exercício de ABDUÇÃO (membro inferior);
- Exercício de EXTENSÃO (membro superior);
- Exercício de ADUÇÃO (membro inferior);
- Exercício de FLEXÃO (membro inferior);
- Exercício de EXTENSÃO (membro inferior);
- Exercício de FLEXÃO de coluna;
- Exercício de EXTENSÃO de coluna;

Bom trabalho!!!!