



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](mailto:colegiomaneco@gmail.com) e [ssemaneco@gmail.com](mailto: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!!!!**