



Prefeitura Municipal de Cerquillo
Secretaria Municipal de Educação e Cultura

Av. Dr. Vinicius Gagliardi, 1180 - N. Sra. de Lourdes - 18520-000 - Cerquillo - SP
PABX: (15) 3384-8333 - E-mail: educacao@cerquillo.sp.gov.br



Educação Física em casa

Como todos sabem o mundo está passando por um momento muito difícil por conta da pandemia COVID 19 (novo Corona vírus) e o Brasil não foi poupado de tal mau. Por medidas de segurança o isolamento social foi indicado a todos, excluindo os serviços essenciais para sobrevivência. Com isso nossas escolas estão fechadas por um tempo. Pensando nisso e que a saúde física e mental deve ser levada a sério, segue algumas dicas de propostas de atividades físicas para fazerem em casa e combater o sedentarismo enquanto as aulas de Educação Física não voltam. São atividades simples que podemos fazer com nossos familiares nesse tão complicado momento de isolamento.

Segue abaixo links de acesso a tais atividades, elaboradas por professores de Educação Física de todo o Brasil, para juntos ajudarmos a se movimentarem. Aproveitem esse momento em família com atividades físicas divertidas e prazerosas, e logo nos vemos nas aulas novamente... Aproveitem.

www.implulsiona.org.br/exercicios-fisicos-em-casa/

www.implulsiona.org.br/atividade-fisica-youtube/

#educacaofisicaemcasa

#todoscontraoCOVID19