

Educação Física 8º ANO

Revisão da semana 33 a 36

Elaboramos uma autoavaliação para você responder clicando no formulário.



[Ouça aqui o áudio sobre a revisão.](#)

Semana 33

Ginásticas de condicionamento físico

Clique [AQUI](#), realize o quiz sobre saúde e entenda a importância do condicionamento físico.

Sabia que a educação física pode nos auxiliar a melhorar nosso tempo de estudo?

Semana 34

Atividade física e exercício

Clique [AQUI](#) e saiba qual a recomendação da OMS para a prática de exercícios físicos.

Através de exercícios que nos ensinam a respirar da forma correta.

Semana 35

Princípios do treinamento desportivo

A partir dos seus conhecimentos crie um roteiro e entreviste um professor de educação física sobre este tema.

[CLIQUE AQUI](#) e aprenda!

Semana 36

Atividades aeróbicas e anaeróbicas

Conheça [AQUI](#) o HIIT, um ótimo exercício para ganhar condicionamento físico.



PRINCIPAIS CONCEITOS

SAIBA +

ORGANIZE MELHOR SUAS IDEIAS