

Faixa etária ou ano: **5º anos – Educação Física**

Data: 06/12/ 2021 a 10/12/2021

Atividade: Hiit

O que envolve essa atividade: Coordenação motora, resistência.

Material Alternativo: bola de meia, bola de papel, saquinho, embalagem de leite longa vida, etc.

Desenvolvimento: O treino HIIT, também conhecido como treino intervalado de alta intensidade é usado para condicionamento físico. O professor vai dar o Hiit cada um faça no seu ritmo. Respeitando o seu limite. Quem tiver fora de forma vai devagar.

Assista ao vídeo explicativo da atividade clicando aqui:

<https://www.youtube.com/watch?v=N7SVNPXNOys>

Forma de registro:

O registro deverá ser feito conforme combinado com a Unidade Escolar.

Dúvidas sobre a atividade pergunte aqui:

https://docs.google.com/forms/d/1wuKaDjRA3HpfZiisQXOfIcQ_ze4Rwb6t5o-UqjM00/viewform?edit_requested=true