

Queridos alunos do **Ensino Médio**.

Apesar de sabermos que alguns componentes curriculares com previsão de atividades práticas, no caso Educação Física, não podem ainda ser realizados na modalidade à distância, gostaríamos de nos solidarizar com as famílias nesses tempos tão difíceis. Neste momento é muito importante o isolamento social, assim como, manter o equilíbrio do corpo, da mente e do espírito.

Nós, professoras de Educação Física do CNSD, sugerimos alguns jogos, filmes relativos a esportes e plataformas de treinos em casa disponíveis nas redes sociais, de acordo com o interesse e a capacidade de cada um.

Atenção! Malhar em casa sem um professor para auxiliar, é preciso tomar muito cuidado para não se lesionar e praticar exercícios de forma errada. Uma boa dica é procurar vídeos online que expliquem como são feitos os movimentos.

Em breve estaremos juntos novamente. Mesmo longe nos sentimos perto de cada um de vocês, aqui juntinho do coração.



Cláudia Massena & Goreth Puig

• **JOGOS:**

1. Dominó
2. Verdade desafio
3. Quest
4. Batalha naval
5. Dedobol ou Peteleco
6. Uno
7. Futebol de botão
8. Perfil
9. War
10. Adedanha
11. Twister
12. Imagem & Ação

- **FILMES:**

1. FORREST GUMP (1994)
2. RAÇA (2016)
3. CAMPEÃO (2003)
4. PARATODOS (2016)
5. ETERNOS CAMPEÕES (2011)
6. O HOMEM QUE MUDOU O JOGO (*MONEYBALL, EUA, 2011*)
7. MENINA DE OURO (*MILLION DOLLAR BABY, EUA, 2004*)
8. UM SONHO POSSIVEL (*The Blind Side, EUA, 2009*)
9. A GRANDE ESCOLHA (*Draft Day, EUA, 2014*)
10. JERRY MAGUIRE: A GRANDE VIRADA (*Jerry Maguire, EUA, 1996*)
11. SOMOS MARSHALL (*We are Marshall, EUA, 2006*)
12. INVENCIVEL (*Invincible, EUA, 2006*)
13. SEGUNDA CHANCE (2011)
14. INDO PARA O OURO (2018)
15. AS GINASTAS (2009)
16. VITÓRIAS DE UMA VIDA (2014)
17. VIRADA RADICAL (2006)
18. PODER ALÉM DA VIDA (2006)
19. MEDALHA DE BRONZE (2015)
20. PALMAS BRANCAS (2006)
21. UMA SEGUNDA CHANCE: RIVAIS! (2019)

- **JUST DANCE – YOU TUBE**

- **TREINOS EM CASA:**

<https://www.facebook.com/179804542048818/posts/3360769077285666/?sfnsn=wiwspwa&extid=QrJA7MPRoWSMybnW>

<https://www.fitnessup.pt/artigo/fiit-30-minutos-de-treino-intervalado-de-alta-intensidade-e-em-grupo>