

Meus amigos

Espero que todos estejam a cumprir as medidas de proteção contra o vírus Covid-19, pois desejo tê-los cá todos no início do 3º período. Mas para não estarem parados aqui vão alguns exercícios que vocês deverão executar, pelo menos durante três vezes por semana. Eu quero que vocês estejam em forma quando regressarem. Já estou a ter saudades vossas.



Nota: Em todos os exercícios executar durante 30 segundos - intervalo de 10 segundos - 30 segundos - intervalo de 10 segundos - 30 segundos e passar para o exercício seguinte. A sequência dos exercícios fica ao vosso critério. Acompanha com música ao vosso gosto. Convida os teus pais ou irmãos a acompanharem-te na execução dos exercícios.

Sempre que tenham dúvidas falem com o vosso Diretor de Turma, pois este será o elo de ligação com todos os professores da turma.

Bom trabalho e cuidem-se.

Prof. Alberto Costa