



SECRETARIA DE MUNICÍPIO DE EDUCAÇÃO  
E. M. DE ENSINO FUNDAMENTAL “Nossa Sr<sup>a</sup> DO PERPÉTUO SOCORRO”  
Rua Castro Alves, nº 57 – Fone (55) 30255262.

## COMPONENTE CURRICULAR EDUCAÇÃO FÍSICA

**Professora: ANA LAURA TEICHMANN**

**ANO ESCOLAR: 8º anos DATA: 25/06/20 a 09/07/20**

### Atividades de educação física - 29/06/20 à 09/07/20

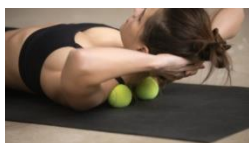
Olá caro(a) aluno(a). Após intensas discussões sobre como lidar com o ensino nesta pandemia, finalmente iniciaremos nossas aulas remotas. Vamos ter atividades teóricas e práticas, de acordo com o que é possível realizar em meio à atual situação e o que ficou acordado no nosso currículo emergencial. As atividades propostas deverão ser realizadas e anotadas em seu caderno.

Nosso assunto será Ginástica – mais precisamente Ginástica de conscientização corporal, você saberia me dizer algo sobre este assunto? Então, para iniciarmos, vou dispor algumas imagens:

1



2



3



4



5



**Leia atentamente o enunciado de cada questão a seguir!**

**Atividade 1:** Identificar qual o tipo de ginástica está sendo praticada em cada imagem – siga a numeração e responda em seu caderno.

**Atividade 2:** Realize uma pesquisa (internet) e diga o que é e quais são os principais objetivos de cada uma das questões abaixo. Responda em seu caderno:

a) Ginástica de conscientização corporal: b) Relaxamento: c) Meditação: d) Ioga: e) Pilates: f) Automassagem:

**Atividade 3: Prática!** Você deverá praticar a sequência de exercícios a seguir, em casa (mínimo três vezes na semana). O objetivo é tentar realizar os exercícios de forma correta, cuidando a respiração e a postura (abdômen sempre contraído). Você deverá fazer anotações em seu caderno sobre cada dia de atividade, identificando nível de facilidade ou dificuldade, o que sentiu durante e após a atividade. Pode escrever se gostou ou não e justifique. Você deverá registrar com fotos ou filmagem a realização desta sequência para me mostrar e iremos combinar quando isso se dará. Cuide-se e fique em casa!!! Bom trabalho ;)

### TREINO – PILATES SOLO

Após alongar-se, realize as atividades conforme as imagens e instruções. Faça no seu ritmo, se precisar fazer em menos tempo, faça. Descanse um pouco entre cada exercício.

Sequência de alongamento antes dos exercícios: Conte até 15 em cada posição (dois lados).



**SECRETARIA DE MUNICÍPIO DE EDUCAÇÃO**  
**E. M. DE ENSINO FUNDAMENTAL “Nossa Srª DO PERPÉTUO SOCORRO”**  
 Rua Castro Alves, nº 57 – Fone (55) 30255262.



 <p>1)</p> <p>A) Deitado de barriga para baixo com todo o corpo apoiado.        B) Inspirar contrair o abdômen quando começar a soltar o ar (soltar de forma lenta) elevar o tronco para o alto juntamente com os braços esticados (mesma linha da orelha) e as pernas. Atenção a cabeça, para manter a posição correta mantenha os olhos sempre voltados para o chão.        Inspirar no alto novamente e começar a soltar o ar e descer devagar até tocar os pés e as mãos no solo. Faça 5 repetições</p>	 <p>2)</p> <p>De bruços no chão, pernas estendidas, elevar o corpo se sustentando exclusivamente com as extremidades superiores. Fique na posição por 10 segundos e volte lentamente à posição de início. Faça 5 repetições.</p>
 <p>3)</p> <p>Deitado(a) de barriga para cima, eleve as pernas até formar um ângulo de 90 graus, flexionando-as. Faça movimentos giratórios lentamente, até completar 15 círculos para a direita e, depois, para a esquerda; movimento lento e contínuo.</p>	 <p>4)</p> <p>Deitado(a) de barriga para cima, joelhos flexionados, elevar o quadril contraindo os glúteos, contar até 3 e voltar sem encostar os glúteos no solo. Fazer 15 repetições, movimento lento e contínuo.</p>
 <p>5)</p> <p>Deitado de barriga para baixo, apóie-se nos cotovelos e pontas</p>	 <p>6)</p>



**SECRETARIA DE MUNICÍPIO DE EDUCAÇÃO**  
**E. M. DE ENSINO FUNDAMENTAL "Nossa Srª DO PERPÉTUO SOCORRO"**  
**Rua Castro Alves, nº 57 – Fone (55) 30255262.**

dos pés e fique nesta posição por 30 segundos. Cuidar para não deixar o quadril elevado ou caído demais. Descanse 1 minuto e repita mais uma vez.

A) Deite-se de barriga para cima e aproxime as pernas unidas do tronco e coloque as mãos na nuca.

B) Eleve as costas, levando seu cotovelo direito em direção à perna esquerda que estará flexionada enquanto a direita se estende. Repita do outro lado. Faça 15 repetições. Movimento lento e contínuo.