



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

Atividades de educação física – 29/06/20 à 09/07/20

9º ANO

Professora: ANA LAURA TEICHMANN

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 e de condicionamento físico, você saberia me dizer algo sobre a ginástica de conscientização corporal? Conhece algum exemplo dessa prática? Quais características que a diferenciam da ginástica de condicionamento físico? Então, para iniciarmos, vou dispor algumas imagens:



1



2



3



4

Leia atentamente o enunciado de cada questão a seguir!

Atividade 1: Identificar quais os tipos de ginástica estão sendo praticadas em cada imagem (nome da atividade e se é ginástica de condicionamento ou de conscientização corporal). Responda em seu caderno e na sequência.

Atividade 2: Realize uma pesquisa (internet) e diga o que é e quais são os principais objetivos da ginástica de conscientização corporal e da ginástica de condicionamento físico. Responda em seu caderno.

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, se precisou descansar mais, se não conseguiu realizar toda a sequência, se achou que foi fácil ou difícil, 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 ;)

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

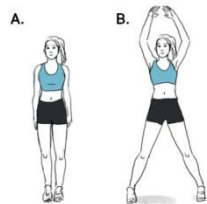
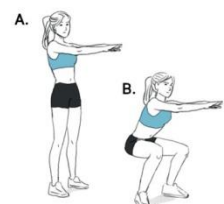

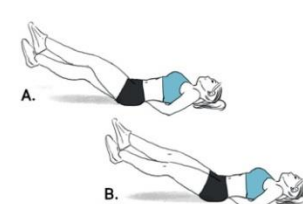


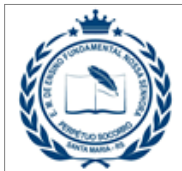
SECRETARIA DE MUNICÍPIO DE EDUCAÇÃO
E. M. DE ENSINO FUNDAMENTAL “Nossa Srª DO PERPÉTUO SOCORRO”
 Rua Castro Alves, nº 57 – Fone (55) 30255262.



TREINO DE FORTALECIMENTO

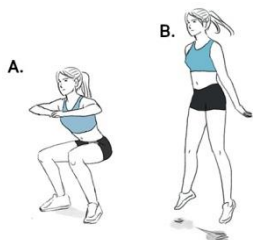
Após alongar-se, repita o circuito abaixo 2 vezes. Primeira semana: Faça o máximo de repetições de cada exercício por 30 segundos e descanse 1 minuto. Segunda semana: tente realizar a mesma sequência, só que agora com 30 segundos de descanso entre cada exercício. Lembre-se: Faça os exercícios no seu ritmo, se precisar, pare e descanse; se preferir, inicie somente com os 4 primeiros exercícios, então na segunda semana, tente realizar os 6 exercícios. Para quem acha que não conseguirá realizar a sequência duas vezes, faça somente uma, respeitando os intervalos. Para os que acharem a sequência fácil, repita a sequência 3 vezes – o máximo de repetições em 30 segundos e descanso de 30 segundos.

<p>1. Polichinelos</p>  <p>A. Una as pernas e estenda os braços ao lado das coxas. B. Afaste as pernas em um pequeno salto e erga os braços.</p>	<p>2. Agachamento</p>  <p>A. Afaste as pernas na largura dos ombros e estenda os braços à frente do corpo. B. Agache até formar 90°.</p>
<p>3. Skip no lugar</p>  <p>Erga os joelhos a 90° na altura do quadril, alternadamente. Movimente o braço oposto à perna que se move.</p>	<p>4. Abdominal tesoura</p>  <p>Deitado(a), eleve um pouco as pernas estendidas, sem tirar a lombar do solo. Passe a perna direita por cima da esquerda, e vice-versa, de modo alternado.</p>



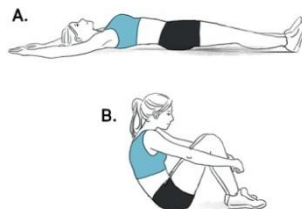
SECRETARIA DE MUNICÍPIO DE EDUCAÇÃO
E. M. DE ENSINO FUNDAMENTAL “Nossa Srª DO PERPÉTUO SOCORRO”
Rua Castro Alves, nº 57 – Fone (55) 30255262.

5. Agachamento com salto



- A. Afaste as pernas na largura dos ombros e flexione os braços à frente do corpo. Agache até formar 90°.
B. Salte, jogando os braços para trás, e retorne fazendo um novo agachamento.

6. Abdominal remador



- a. Deitado(a) de barriga para cima, estenda braços e pernas.
b. Erga o tronco para sentar ao mesmo tempo que abraça os joelhos.