

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

ATIVIDADES DE AULAS REMOTAS DA ÁREA DE: EDUCAÇÃO FÍSICA

Professor (a): ANA LAURA TEICHMANN

Ano/Série: 9º ANO

Período: 10.07.2020 à 24.07.2020

GINÁSTICA
CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL X CONDICIONAMENTO FÍSICO

As ginásticas de conscientização corporal estão mais centradas no conhecimento do próprio corpo e do seu estado e as ginásticas de condicionamento físico estão mais focadas na repetição mecânica de exercícios, sem uma proposta de reflexão sobre o que acontece com o corpo e os sentidos.

Atividade 1 – teórica: Pesquise um tipo de ginástica de conscientização corporal e um de condicionamento físico e indique ao menos duas vantagens na prática de cada uma delas

Atividade 2 – prática = registre com fotos ou filmagem

- Realize a sequência a seguir ao menos 3 vezes na semana, sempre após o alongamento
- Os movimentos devem ser lentos e contínuos, cuidando a respiração
- Cuide da postura, mantenha sem abdômen sempre contraído
- Você poderá alternar com a sequência passada anteriormente

Sequência de Pilates

Natação

Posição inicial: Deitado em decúbito ventral, tome cuidado para não arquear a coluna lombar.

Execução: Inspire e eleve a perna direita e o braço esquerdo lentamente. Expire e retorne à posição inicial. Inspire e, dessa vez, repita o movimento com a perna e o braço contrário. Expire e retorne à posição inicial.

Faça de 5 a 10 repetições de cada lado.

Swimming



Ponte de ombros

Posição inicial: Deitado em decúbito dorsal, com os joelhos flexionados e os pés apoiados no chão, na largura dos quadris. Contraia o abdômen e glúteos e relaxe os ombros.

Execução: Inspire e, ao expirar, eleve o quadril. Inspire segurando o quadril nessa posição e ao expirar, retorne à posição inicial, observando o momento em que cada vértebra da coluna toca o chão.

Faça 3 séries de 10 repetições.

Shoulder bridge



Flexão

Posição inicial: Em decúbito ventral, estenda os braços à altura do peito, como na posição de prancha abdominal.

Execução: Ao inspirar, flexione os braços, chegando o mais próximo possível do chão. Ao expirar, estenda os braços novamente, retornando à posição inicial. Mantenha a musculatura do pescoço relaxada.

Tente realizar 3 séries de 5 a 10 repetições, de acordo com o seu limite.

Push ups



Tração de perna

Posição inicial: Braços estendidos embaixo dos ombros com o tronco suportado na palma das mãos. Pernas estendidas, pé em ponta. Pelve elevada, formando uma linha longa dos pés, até a coluna torácica.

Execução: Inspire e na expiração, eleve a perna o mais alto possível, até onde seja possível manter a pelve e a coluna estabilizadas. Na inspiração abaixe a perna até quase encostar no chão.

Repita o elevar e abaixar da perna de 3 a 5 vezes. Note que ao elevar a perna, o pé se estende.

Leg pull



Revertendo

Posição inicial: sente arredondando a coluna, ativando os músculos abdominais e posicione as mãos nas pernas.

Execução: inspire e na expiração, role para trás com controle mantendo a distância entre o tronco e as coxas sempre igual. Na inspiração, retorne para a posição inicial mantendo os pés fora do chão. Apesar de parecer simples, este exercício precisa de alguns cuidados. Mantenha a coluna arredondada o tempo todo e tome cuidado para não tensionar a região dos ombros e costas. **Faça 5 vezes**

Rolling back



Mergulho de cisne

Posição inicial: Em decúbito ventral, pelve e coluna neutras. Pernas estendidas. Braços flexionados ao lado do tronco.

Execução: Inspire para alongar os braços e elevar o tronco. Na expiração, mantenha o formato do corpo e desça.

Repita 10 vezes

Swan dive

