



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME: EDMEA LADEVIG

ANO: 9º C e D

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR(A): Edgar Herrera

PERÍODO DE 08/06 á 19/06/2020

Unidade temática: Ginásticas

Objeto de conhecimento: Ginástica de condicionamento físico,
Ginástica de condicionamento físico Ginástica de conscientização corporal

Habilidade(s): (EF67EF10) Diferenciar exercício físico de atividade física e propor alternativas para a prática de exercícios físicos dentro e fora do ambiente escolar.

(EF09EF07) Experimentar e fruir um ou mais programas de exercícios físicos identificando as exigências de consciência corporal, condicionamento físico e discutir como a prática de cada uma dessas manifestações pode contribuir para a melhoria das condições de vida, saúde, bem-estar e cuidado consigo mesmo.

ROTEIRO DE ATIVIDADES

Teórica (responder no caderno)

- Como devemos retomar a prática esportiva e de atividade física no Brasil?

Prática

Circuito - 2 vezes por semana,

4 passagens,

Intervalo de 2 minutos entre as passagens.

- Pular corda - 1 min.
- Flexão de braço - 15 repetições.
- Abdominal - 30 repetições.
- Polichinelo - 30 repetições.
- Agachamento - 15 repetições.