

**ROTEIRO DE ESTUDOS**

**UME JUDOCA RICARDO SAMPAIO CARDOSO.**

**7ºANO - COMPONENTE CURRICULAR:EDUCAÇÃO FÍSICA.**

**PROFESSORAS:PAOLA AMORIM E VIVIANE CRUZ.**

**PERÍODO:19/06/2020 à 25/06/2020**

**AULA 03- ATIVIDADE PRÁTICA- GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO.**

**Ei você!**



**DICA:ACESSE O LINK COM O VIDEO DA EXPLICAÇÃO DA AULA:**

<https://www.youtube.com/watch?v=j06rt8-9khk&t=20s>



**GRAVE UM VIDEO DE ATÉ 1 MINUTO, EXECUTANDO OS MOVIMENTOS DA AULA. LOGO EM SEGUIDA RESPONDA O ROTEIRO DE PERGUNTAS, E ENVIE OS ARQUIVOS NO FACEBOOK.**

**ROTEIRO DE PERGUNTAS:**

- 1- Você praticava atividade física antes da quarentena? Qual? Quantas vezes na semana.
- 2- Hoje em dia você pratica? Qual? Quantas vezes na semana?
- 3- Qual o movimento que você mais gostou de reproduzir?
- 4- Qual você teve mais dificuldade? Por quê?
- 5- Após a prática de exercícios, como você se sentiu?

**AULA PRÁTICA: SEQUÊNCIA DE EXERCÍCIOS- TODOS ESSES MOVIMENTOS, ESTÃO DEMONSTRADOS NO VÍDEO.**

**Ativação: membro inferior- posterior de coxa - 30 segundos em cada perna.**

**Membro superior: rotação dos braços para frente e para trás. - 30 segundos.**

**Core: 2 x séries- abdominais**

**15 repetições- abdominais alternando as pernas + 15 abdominais curtos.**

**Aquecimento: 3 x séries - 20 polichinelos + 20 passadas laterais (dois passos para o lado e encosta a mão no chão, alternando os lados).**

**Workout- durante - 7 minutos- executar esses 3 movimentos.**

**20 repetições - saltos sobre o cabo de vassoura ou outro objeto. +**

**15 repetições - abdominais remadores**

**10 repetições - lunges (avanços).**



**ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES**

**UME JUDOCA RICARDO SAMPAIO CARDOSO.**

**7º ANO – COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA.**

**PROFESSORA: PAOLA AMORIM.**

**PERÍODO: 26/06/2020 A 02/06/2020**

**AULA 04 – Quarentena em Movimento.**

**Ei vocês!**



**Na Quarentena, qual o seu jeito de se movimentar?**



**DICA: ACESSE O LINK COM O VIDEO:**

**<https://www.youtube.com/watch?v=ERfinuSuKp8>**

(\*Vídeo Produzido por Rexona Brasil #movimentaemcasa)

Manter-se ativo e praticar atividades físicas trazem diversos benefícios para o corpo e para a mente, além de fortalecer o sistema de defesa do nosso corpo contra os organismos invasores, como o COVID-19.



**ATIVIDADE: Escolher um Movimento, ou uma Dança, ou um Esporte, ou uma Atividade Física que esteja fazendo em casa nesta quarentena e realizar esta prática com registro em vídeo. Use e abuse da sua criatividade.**

**Logo em seguida:**

**GRAVE UM VIDEO DE ATÉ 15,30 SEGUNDOS NO TIK TOK OU OUTRO APLICATIVO DE PREFERÊNCIA, EXECUTANDO O MOVIMENTO ESCOLHIDO. RESPONDA O ROTEIRO DE PERGUNTAS.**

ROTEIRO DE PERGUNTAS

1-Você está praticando atividade física na quarentena? Qual?

2-O que te fez escolher o movimento gravado para o vídeo?

3-Você gostou de realizar essa atividade?

**Após responder ao roteiro de perguntas, os alunos irão enviar o vídeo e as respostas pelo FACEBOOK, por foto (resposta no caderno) .**