

ROTEIRO DE ESTUDOS

UME JUDOCA RICARDO SAMPAIO CARDOSO.

EJA - COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA.

PROFESSORA: PAOLA AMORIM.

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 POR WhatsApp.

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.

EJA - COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA.

PROFESSORA: PAOLA AMORIM.

PERÍODO: 26/06/2020 A 02/06/2020

AULA 04- Quarentena em Movimento.

Ei você!



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 por WhatsApp, por foto (resposta no caderno) .