



UME PEDRO II

ATIVIDADE 7 - 03/08 a 14/08.

Educação Física / Anos Finais 9º Anos A, B, C.

Professora Deyse Barboza

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

ATIVIDADE FÍSICA EM FAMÍLIA

ATIVIDADE FISICA É FUNDAMENTAL NA QUARENTENA

É tempo de quarentena , dias diferentes , para muitos , uma rotina alterada, todos ou a maioria estão em casa. Alguns em home office, crianças e adolescentes em férias fora de época e aulas em tempo de férias, um ano diferente que chegou com tudo , paralisando e mostrando o que realmente importa para as pessoas, que é a vida e a família!

Porém além do trabalho e estudos por exemplo outras coisas não podem parar . O exercício físico é um deles. Além de ser bom para a saúde , é essencial para manter a paz e equilíbrio nesses dias de quarentena que parece não estar próximo do fim.

A prática constante de atividades físicas resulta na melhora da qualidade de vida e condicionamento físico do praticante, bem como a sua saúde mental, algo de importância significativa. Com praticamente escolas paralisadas por conta do combate ao Coronavírus, o objetivo agora nas aulas de educação física, é sensibilizar a comunidade para a importância da continuidade das práticas esportivas e atividades físicas no dia a dia , com foco no bem estar e na qualidade de vida. Ou seja quem não tem a prática deve se atentar a essa rotina e se exercitar , é essencial nesse momento de isolamento social ,traçar uma rotina de exercícios e alimentação saudável.

Se exercite e proporcione esse momento para toda sua família . Sua saúde agradece e de todos da sua casa também

Texto baseado no site EDUCA MAIS BRASIL .

clique no link a seguir <https://www.youtube.com/watch?v=Jgz8BPL--k0> assista ao vídeo realize a atividade com um ou mais familiares, não esqueça de registrar através de vídeos e fotos, ou apenas descrever o que achou. Não esqueça de colocar seu número , sua classe e ano em que está . para o email da professora deysefbm21@gmail.com

Assim que realizar a atividade prática responda .

1-Você já estava realizando atividade física durante a quarentena?

2- Teve ajuda de qual familiar(es) para realizar essa atividade?

3-Costuma utilizar videogames, computadores ou celulares por quanto tempo durante o dia?