

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: CIDADE DE SANTOS ANO: 3º

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR(ES): NIVALDO DIAS

PERÍODO DE 31/08/2020 a 11/09/2020

PROPOSTA: AULA 01 -EXERCÍCIOS DE FORÇA DE MEMBROS SUPERIORES, EXPLOSÃO MUSCULAR E IMPULSÃO.

UTILIZAR UMA CADEIRA (OU BANCO) OU APOIO FIXO E SEGURO. APOIAR AS MÃOS NA CADEIRA, OS PÉS NO CHÃO, MANTENDO O TRONCO RETO E FIRME. COM O BRAÇO ABERTO NA LARGURA DO OMBRO, FLEXIONAR OS BRAÇOS ATÉ O MEIO, COM OS COTOVELOS APONTANDO PARA TRÁS. FLEXIONAR E ESTENDER LENTAMENTE, REPETINDO DE 5 A 10 VEZES, RESPEITANDO A IDADE DE CADA TURMA, INTENSIDADE E CAPACIDADE INDIVIDUAL.

LEMBRANDO QUE QUANTO MAIS NOVO, MENOS REPETIÇÕES E MENOS INTENSIDADE.

FICAR EM PÉ, FLEXIONAR AS PERNAS ATÉ TOCAR AS MÃOS OU DEDOS NO CHÃO. LEVANTAR PERNAS NA PONTA DO PÉ, ERGUER O TRONCO E OS BRAÇOS ATÉ O ALTO, ESTENDENDO TODO O CORPO DE FORMA LENTA, SEGURANDO POR 2 OU 3 SEGUNDOS, ATÉ REPETIR O MOVIMENTO DE 5 A 10 VEZES, SEMPRE E SEMPRE RESPEITANDO A IDADE E CAPACIDADE INDIVIDUAL.

CAUTELA, CALMA, OBSERVAÇÃO DO MOVIMENTO.

A CADA SÉRIE, UM DESCANSO DE 30 SEGUNDOS A 1 MINUTO, DE ACORDO COM A IDADE E A CAPACIDADE INDIVIDUAL.

REPETIR A SÉRIE INTEIRA, DE 5 A 10 VEZES, SEGUINDO O MESMO ROTEIRO DA IDADE E CAPACIDADE.

OBS. ESTA É UMA SEQUÊNCIA DE TREINO PARA SER FEITA DE 3 A 4 VEZES POR SEMANA, PARA MELHORAR O DESENVOLVIMENTO FÍSICO E MOTOR.

MANDE UM VÍDEO CURTO, DIGA SUA OPINIÃO, COLOQUE O NOME COMPLETO E A SALA.

ESTE É O LINK DO PROFESSOR NIVALDO DE EDUCAÇÃO FÍSICA COM A ATIVIDADE:

https://eur01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2F95_Lh2Q3zzY&data=02%7C01%7C%7C371bb95651144ff199ca08d84c464672%7C84df9e7fe9f640afb435aaaaaaaaaaaaa%7C1%7C0%7C637343212413928105&sdata=vdfpmhF3Zp7KhivLs4NPYPH4yBU0ibWe8nUkgRNsfsqs%3D&reserved=0

PROPOSTA: AULA 02 -EXERCÍCIOS MEMBROS INFERIORES E IMPULSÃO:

UTILIZAR UMA CADEIRA (OU BANCO) OU APOIO FIXO PARA DAR SEGURANÇA.

PARTINDO DA CADEIRA COMO PONTO DE APOIO INICIAL, LEVANTAR, FLEXIONAR AS PERNAS, TOCAR COM AS MÃOS OU DEDOS NO CHÃO, RESPEITANDO SEMPRE A CAPACIDADE INDIVIDUAL E A IDADE DE CADA TURMA, ELEVAR O TRONCO, PERNAS AO ALTO, COM OS BRAÇOS ERGUIDOS À LATERAL, COMO O VÍDEO IRÁ MOSTRAR E ONDE A OBSERVAÇÃO É IMPORTANTE. PROCURE SEMPRE FICAR NA PONTA DOS PÉS AO FAZER A IMPULSÃO.

REPETIR DE 5 A 10 VEZES OU DE 15 A 30 MINUTOS A SÉRIE COMPLETA.

IMPORTANTE DIZER QUE CADA REPETIÇÃO OU SÉRIE, UM DESCANSO QUE VARIA DE 30 SEGUNDOS A 1 MINUTO E QUE CADA TURMA TRABALHA DENTRO DE SUA CAPACIDADE, INTENSIDADE, REPETIÇÃO MÍNIMA OU MÁXIMA E TEMPO MÍNIMO OU MÁXIMO.

OBS. EXERCÍCIO PARA FAZER DE 3 A 4 VEZES POR SEMANA COMO FORMA DE TREINAMENTO E CONDICIONAMENTO. MANDAR UM VÍDEO CURTO E AO FINAL DIGA A SUA OPINIÃO.

VER O LINK DA ATIVIDADE E MANDE PARA O PROFESSOR NIVALDO DE EDUCAÇÃO FÍSICA COM O NOME COMPLETO E A SALA.

<https://www.youtube.com/watch?v=l6q-Dvtmp8Q>

AGUARDE AS PRÓXIMAS POSTAGENS E BOA SORTE E DISPOSIÇÃO.