

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: LOURDES ORTIZ

ANO: 9º ANOS COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR (ES): MARCOS PAULO RAMOS

PERÍODO DE 23/08/2021 a 31/08/2021

TEMA: GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO.



Galera! Vocês farão cinco minutos de ginástica de condicionamento. Os exercícios poderão ser feitos toda a semana se quiserem. Não precisa de material sofisticado. Vocês precisarão de um relógio para marcar o tempo e um colchonete. Não tendo o colchonete, pode improvisar com um lençol dobrado. O relógio também dá para fazer a contagem do tempo.

Materiais: um relógio para marcar o tempo;

Um colchonete ou um lençol dobrado.

Como fazer? Vocês terão que realizar movimentos por cinco minutos usando apenas o seu corpo. Atividade é para iniciantes, onde o aluno terá que executar por 25 segundos o exercício e durante o intervalo para mudar de exercício, fará o descanso ativo por 15 segundos. Serão três exercícios e quando você terminar o último exercício, você repete o primeiro, depois o segundo, o terceiro

até que se esgote o tempo de 5 minutos. Faça tudo dentro da sua capacidade e condição.

Flexão de braço e joelhos apoiados.

<https://www.youtube.com/watch?v=oTmPth0J55E>

Prancha comum

<https://www.youtube.com/watch?v=EgNgVhM2lno>

Burpee

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

Veja os vídeos de apoio.

Preencha o questionário no caderno e envie as fotos ou vídeo da atividade.

Exercício Um: flexão de braço - Com joelhos apoiados no solo. (25 segundos).

Descanso ativo: em pé simulando uma corrida no lugar (15 segundos)

Exercício Dois: prancha comum - Antebraços e ponta dos pés apoiados no solo e corpo todo estendido. (25 segundos nesta posição)

Descanso ativo: Em pé simulando uma corrida no lugar (15 segundos)

Exercício Três: burpee - Inicia-se o movimento realizando uma flexão de braço até encostar o peito no chão. Em seguida, flexiona o quadril na posição do agachamento e termina em pé. Faça alternando as pernas. (25 segundos)

Descanso ativo: Em pé simulando uma corrida no lugar (15 segundos)



1. FLEXÃO DE BRAÇOS COM JOELHOS APOIADOS.



2. DESCANSO ATIVO SIMULANDO UMA CORRIDA.

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO PRANCHA ABDOMINAL



3. PRANCHA COMUM



4. BURPEE.

RESPONDA AS QUESTÕES ABAIXO ESCOLHENDO APENAS UMA ALTERNATIVA.

1 - você sentiu dificuldades para realizar estes exercícios?

- (A) Sim
- (B) Não
- (C) Muita dificuldade.

2 - quantas vezes você fez estes exercícios durante a semana?

- (A) Uma vez na semana
- (B) Duas vezes na semana
- (C) Três ou mais vezes na semana

3 - A sua família praticou com você?

- (A) Sim
- (B) Não

4 - você ficou com dificuldades para respirar e com o coração batendo muito acelerado após os exercícios?

- (A) Um pouco
- (B) Não tive alteração na respiração e nos batimentos
- (C) Muita alteração na respiração e nos batimentos do coração
- (D) Fiquei normal ao terminar os exercícios.

Esta atividade deverá ser feita no caderno. Não precisa copiar o texto. Responda as questões, faça o vídeo (opcional) depois tire uma foto das atividades para enviar para o meu e-mail: marcos16243300889@educa.santos.sp.gov.br ou na Sala de aula do Google Classroom.

Data limite para entrega: 31/08/2021.

Atividade vale nota: SIM