

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: LOURDES ORTIZ

ANO: 5º 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](mailto: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