ESCOLA MUNICIPAL MARQUÊS DE TAMANDARÉ

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES

CADERNO 1

PROFESSOR: RAFAEL VICTÓRIO MARTINEZ.

ALUNO (A): DANILO DAMIÃO M. DE OLIVEIRA.

TURMA: 8 º ANO A.

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA.

PERÍODO: 10/02/2021 à 26/02/2021.

RETORNO DAS ATIVIDADES PARA UNIDADE ESCOLAR: _____/_____/_____.

LADÁRIO, FEVEREIRO DE 2021.

QUERIDOS PAIS E/OU RESPONSÁVEIS

Com a nova realidade que acomete o mundo (o novo Coronavírus), a Rede Municipal de Educação precisou suspender momentaneamente as suas aulas. No entanto, preocupados com a aprendizagem dos alunos durante este período de distanciamento do ambiente escolar, lança o Caderno de Atividades Pedagógicas Complementares para que nossos alunos não se afastem dos estudos neste momento em que o distanciamento social se faz de extrema necessidade. Este caderno, não apenas traz atividades aos alunos, como traz também um foco muito importante, o de conscientizar alunos e toda comunidade, a respeito do COVID-19 (Coronavírus). Segundo dados atualizados, metade dos alunos do mundo, encontram-se fora das escolas, totalizando mais de 1 bilhão de estudantes em 115 países, desde a Educação Infantil até o Ensino Superior, por causa da proliferação da COVID-19, doença causada por esse agente patogênico.

ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICÍPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Avenida 14 de Março, 656 – Centro – Ladário – MS – CEP: 79370-000
Endereço Eletrônico: educação@ladario.ms.gov
Telefone para contato: 67 3226 2034

10 A 26/ 02 / 2021 – (8º A - 11 quinta; 15 segunda; 18 quinta; 22 segunda; 25 quinta; 8º B – 15 segunda; 16 terça; 22 segunda; 23 terça)

EDUCAÇÃO FÍSICA

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: MS.EF89EF19.s.13

CONTEÚDO: PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM TEMPO DE PANDEMIA.

ATIVIDADE

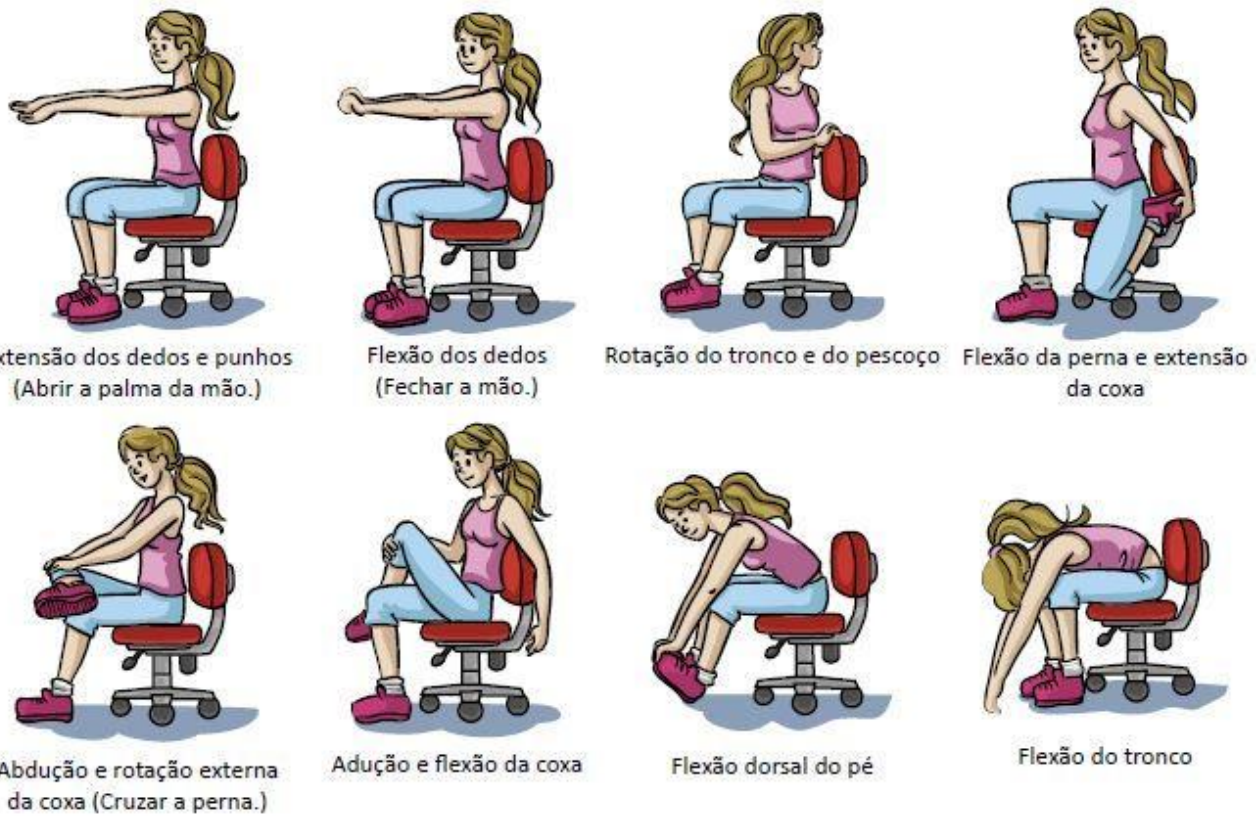
COMO FICA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A PANDEMIA DE CORONAVÍRUS?

De uma hora para outra, passamos a nos adaptar em diversos sentidos. Em virtude da pandemia, precisamos aprender novas formas de trabalho, consumo e de socialização. Mas com as restrições para sair de casa, precisamos principalmente levar para a sala de estar as atividades físicas que antes eram feitas em academias e parques.

Diante da ameaça que o novo vírus oferece à saúde das pessoas, manter um comportamento sedentário pode ser ainda pior. Isso porque a prática de atividade física melhora o sistema imunológico e ainda contribui para a proteção e o combate às doenças crônicas, que podem agravar as consequências do Coronavírus.

Cabe um destaque para a obesidade. Essa doença crônica estava mais presente nos óbitos de jovens que nos de idosos, de acordo com o boletim do Ministério da Saúde sobre a disseminação do COVID-19 no Brasil divulgado no início de abril. Nesse caso, a atividade física pode colaborar de maneira efetiva para a redução do acúmulo de gordura corporal e a melhora da saúde de forma global.

Vamos fazer um alongamento? Faça os movimentos do quadro a seguir. Cada movimento deve durar 20 segundos.



Responda as questões marcando "X" nas opções.

1 – Você conseguiu realizar todos os movimentos?

( ) SIM ( ) NÃO

2 – Foi difícil?

( ) SIM ( ) NÃO

3 – Se sentiu bem realizando o alongamento?

( ) SIM ( ) NÃO

4 – Você acha importante a prática de atividade física?

( ) SIM ( ) NÃO

REFERÊNCIAS:https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-exercitar-mais/como-fica-a-pratica-de-atividade-fisica-durante-a-pandemia-de-coronavirus