ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICÍPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

| |
|---|
| ESCOLA: |
| PROFESSOR (A): _____<br>TURMA(S): **9º ano** _____<br>ENSINO FUNDAMENTAL TURNO: _____<br>ALUNO(A): _____ |
| COMPONENTE CURRICULAR: **EDUCAÇÃO FÍSICA**<br>PERÍODO: 19/05/2020 A 23/05/2020<br>QUANTIDADE DE AULAS: 02 |
| OBJETOS DE CONHECIMENTO:<br>✓ Ginástica de condicionamento e Conscientização Corporal |
| HABILIDADES:<br>✓ (MS.EF89EF07.s.04) Experimentar e fruir um ou mais programas de exercícios físicos, identificando as exigências corporais desses diferentes programas e reconhecendo a importância de uma prática individualizada, adequada às características e necessidades de cada sujeito. |

## ATIVIDADE 01

Estação de maior incidência de doenças respiratórias, o outono se desenrola, este ano, com uma preocupação a mais: a pandemia do novo coronavírus, que faz com que se confundam sintomas e tratamentos de resfriados e gripes comuns com os da Covid-19, além de fazer com que pacientes acumulem enfermidades, com complicações pulmonares.



- ✓ **Comente: Em sua família tem pessoas com problemas respiratórios? Saberia diferenciar sintomas de gripe, resfriado e Covid 19?**

_____

_____

_____

_____

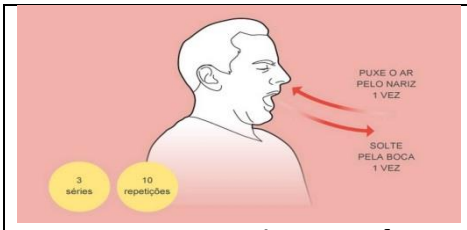
_____

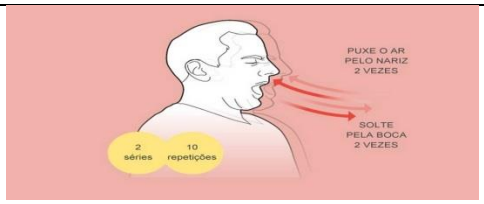
https://brasilescola.uol.com.br/doencas/diferenca-entre-covid-19-gripe-e-resfriado.htm

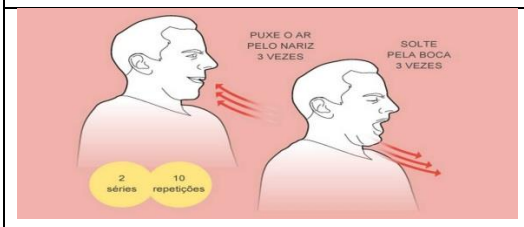
**Atividade 02**

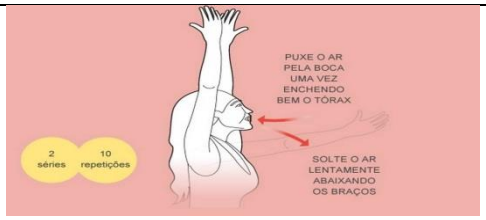
Especialistas indicam exercícios para fortalecer a musculatura respiratória e aumentar a capacidade pulmonar. Época do ano de maior incidência de **doenças respiratórias**, o outono se desenrola, este ano, com uma preocupação a mais: a **pandemia do coronavírus**, que faz com que se confundam sintomas e tratamentos de resfriados e gripes comuns com os da Covid-19 e que pacientes acumulem enfermidades, com **complicações pulmonares.**

**Exercícios para fortalecer a musculatura respiratória e aumentar a capacidade pulmonar:**

<table>
<tr>
<td>

Exercite a respiração normal: inspire pelo nariz (puxe o ar) uma vez e expire pela boca (solte o ar) uma vez. Faça três séries de dez repetições duas vezes ao dia (de manhã, após o café, e à noite, antes de dormir), com intervalo de um minuto entre as séries.</td>
<td>

Puxe o ar duas vezes pelo nariz sequencialmente e solte-o duas vezes pela boca da mesma forma. Faça duas séries de dez repetições, com intervalo de um minuto entre elas, duas vezes ao dia (manhã e noite).</td>
</tr>
<tr>
<td>

Amplie o exercício anterior: puxe o ar três vezes pelo nariz sequencialmente e solte-o três vezes pela boca da mesma forma. Faça duas séries de dez repetições duas vezes ao dia (manhã e noite), com intervalo de um minuto entre elas.</td>
<td>

Para expandir a caixa torácica, puxe o ar pela boca uma vez enchendo bem o tórax, elevando os braços simultaneamente. Solte o ar lentamente, abaixando os braços. Faça duas séries de dez repetições pela manhã e à noite.</td>
</tr>
</table>

Pratique os exercícios e comente: Qual exercício você sentiu mais conforto em fazer para fortalecer o pulmão? Por quê?

---

---

https://oglobo.globo.com/sociedade/coronavirus-servico/especialistas-indicam-exercicios-para-fortalecer-musculatura-respiratoria-aumentar-capacidade-pulmonar-1-24364125

**Bem vindo ao retorno após recesso!** *Se cuide nesse momento de Pandemia e cuide de quem você ama.* **Logo estaremos juntos em nossa amada escola!**