ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICIPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESCOLA MUNICIPAL RURAL MARIA ANA RUSO

Nome: _____ **Turma:** 9º "U" **Turno:** Vespertino

Professor (a): Walkyria Assunção Bastos Ensino Fundamental II

Período de 17/08 a 07/09 Quantidade de aulas: 06

Componente Curricular: Educação Física

***Atividades para serem realizadas durante o isolamento social, no combate ao Novo Coronavírus (COVID-19)**

Objeto de conhecimento: Ginástica de condicionamento físico Ginástica de conscientização corporal.

Habilidade: MS.EF89EF10.s.06

Aula 01 a 03- *Educação Física.*

OBS: Esta primeira folha são para os alunos que não possuem acesso à internet .Para os demais alunos será enviado via whatsapp o seguinte vídeo:

https://www.youtube.com/watch?v=GzlTrZDFJzY

Vamos nos exercitar?

Envio aqui uma sequência de atividades físicas com apenas 3 exercícios, cada um deles com o seu devido tempo de execução. Peço que vocês desenvolvam essas atividades duas vezes na semana. Depois gravem e mandem no grupo da escola.

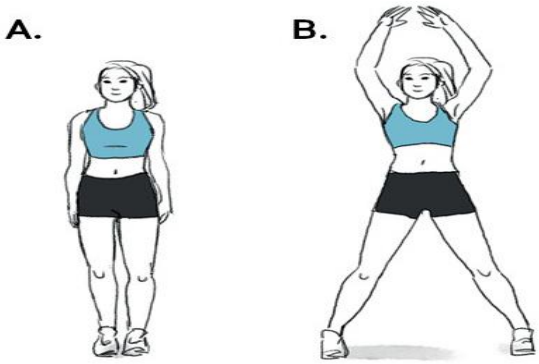
Pular corda, se não tiver corda em casa só faça o movimento de pular 30 segundos.



Corrida parada 25 segundos.

20 Segundos de polichinelo





ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICIPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESCOLA MUNICIPAL RURAL MARIA ANA RUSO

Nome: _____ **Turma:** 9º "U" **Turno:** Vespertino

Professor (a): Walkyria Assunção Bastos Ensino Fundamental II

Período de 17/08 a 07/09 Quantidade de aulas: 06

Componente Curricular: Educação Física

***Atividades para serem realizadas durante o isolamento social, no combate ao Novo Coronavírus (COVID-19)**

Objeto de conhecimento: Ginástica de condicionamento físico Ginástica de conscientização corporal.

Habilidade: MS.EF89EF10.s.06

⇒ ***Aula 04 a 06-*** *Educação Física.*

Relatório das atividades

1 - Você teve alguma dificuldade em realizar a atividade? Se teve qual?

_____
_____
_____

2- Você conseguiu fazer todos os exercícios?

_____
_____

3- Você acha que sua coordenação motora dificultou a realização das atividades?

_____
_____

4- Faça um pequeno relato sobre sua experiência ao praticar esta sequência de exercícios?

_____
_____
_____
_____
_____