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 16/09 a 30/09 Quantidade de aulas: 05

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 podem acessar o link abaixo para a realização da atividade, gravar e mandar no grupo da escola.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=255&v=XW9IZfHiVZM&feature=emb_title

Vamos nos exercitar?

Envio aqui uma sequência de atividades físicas com apenas 4 exercícios, cada um deles com o seu devido tempo de execução. Peço que vocês desenvolvam essas atividades duas vezes na semana. Depois gravem o vídeo e mandem no grupo da escola.

Corrida parada 30 segundos.



Utilizando uma garrafa de 500 ml pet com água, vamos talhar a musculatura do ombro, conforme a foto abaixo descer os braços e estender os braços ate a altura do ombro. Realizar 12 repetições devagar.



https://i.ytimg.com/vi/6b3cL9TFKlw/maxresdefault.jpg

Utilizando a mesma garrafa pet faremos outra atividade para ombros. Com a perna semiflexionada, tronco para frente conforme a foto. Realizará o movimento elevando os braços até a altura do ombro e abaixando. 10 Repetições.



https://i.ytimg.com/vi/qn0GaKoGBMA/maxresdefault.jpg

Utilizando a mesma garrafa pet faremos outra atividade para ombros. Com as pernas abertas da largura dos ombros e braços para frente ira fazer o movimento elevando os braços ate a altura do ombro e abaixando 10 repetições.



https://i.pinimg.com/originals/05/60/7e/05607e44a6303f4f608823bae33f7538.jp

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 16/09 a 30/09 Quantidade de aulas: 05

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 e 05-*** *Educação Física.*

Relatório das atividades

1 - Você teve alguma dificuldade em realizar os exercícios? Se sim, qual?

_____
_____
_____

2- Sentiu alguma dor muscular após realizar a atividade física?

_____
_____

3- você notou alguma diferença na sequência de exercícios desta atividade com a realizada anteriormente? Qual?

_____
_____
_____
_____

4- Faça um pequeno relato sobre sua experiência ao praticar todas as sequencias de exercícios deste bimestre?

_____
_____
_____
_____
_____