ESCOLA: MUNICIPAL PROF. JOÃO BAPTISTA

PROFESSOR (A): PAOLA ANDREA TONIAZZO GARCIA **TURMA(S):** 1 FASE
EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA) **TURNO:** NOTURNO
ALUNO(A): _____

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
PERÍODO: 18/08 19/08 25/08 26/08 01/09 02/09 **QUANTIDADE DE AULAS:** 06

OBJETOS DE CONHECIMENTO:
Formação e prática corporal

HABILIDADES:
Planejar e utilizar estratégias para resolver desafios na execução de elementos básicos de apresentações coletivas de ginástica geral, reconhecendo as potencialidades e os limites do corpo e adotando procedimentos de segurança.

As atividades deverao ser realizadas e fotografadas, sendo pelos menos 2 ftos de cada atividade e envidas por whatsapp para o numero (67) 84167834

ATIVIDADE 01
Em casa, organize um espaço , observe as posturas e repita-as.

Ginástica Laboral

Alongamento com encosto

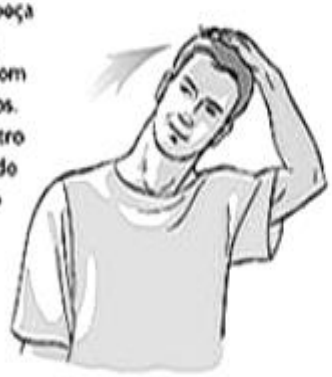
Confira algumas sugestões de alongamento



Disponível em< https://www.opovo.com.br/noticias/saude/2015/03/ginastica-laboral-beneficios-e-dicas.html>

ATIVIDADE 02
Agora repita os gestos abaixo por 15 segundos cada:

Pescoço:
Inclinar a cabeça para o lado, puxando-a com uma das mãos. Manter o outro braço esticado e com a mão estendida.



Ombro:
Puxar com uma das mãos o cotovelo até sentir alongar a região posterior do ombro.



Punhos 2:
Flexionar o polegar, segurá-lo com os dedos e realizar um movimento de desvio para baixo.



Rotação dos punhos:
Com os braços retos e para os lados, girar lentamente as mãos em círculo, trabalhando os punhos.



Disponível em < https://fortissima.com.br/2014/03/12/ginastica-laboral-pequenas-atividades-fisicas-que-podem-evitar-lesoes-trabalho-49060/

ATIVIDADE 03
Agora repita os gestos abaixo por 15 segundos cada:

Punhos 1:
Manter um dos braços estendidos. Dobrar o punho para baixo com o auxílio da outra mão. Repetir o mesmo com o outro punho.



Relaxar os músculos do pescoço:
Inclinar a cabeça para a esquerda, para a direita, para a frente e para trás. Manter cada posição por alguns segundos.



Relaxar os ombros:
Com os braços soltos e com as mãos apontadas para baixo, executar um movimento giratório nos ombros para a frente, por três vezes, e para trás, por também três vezes.

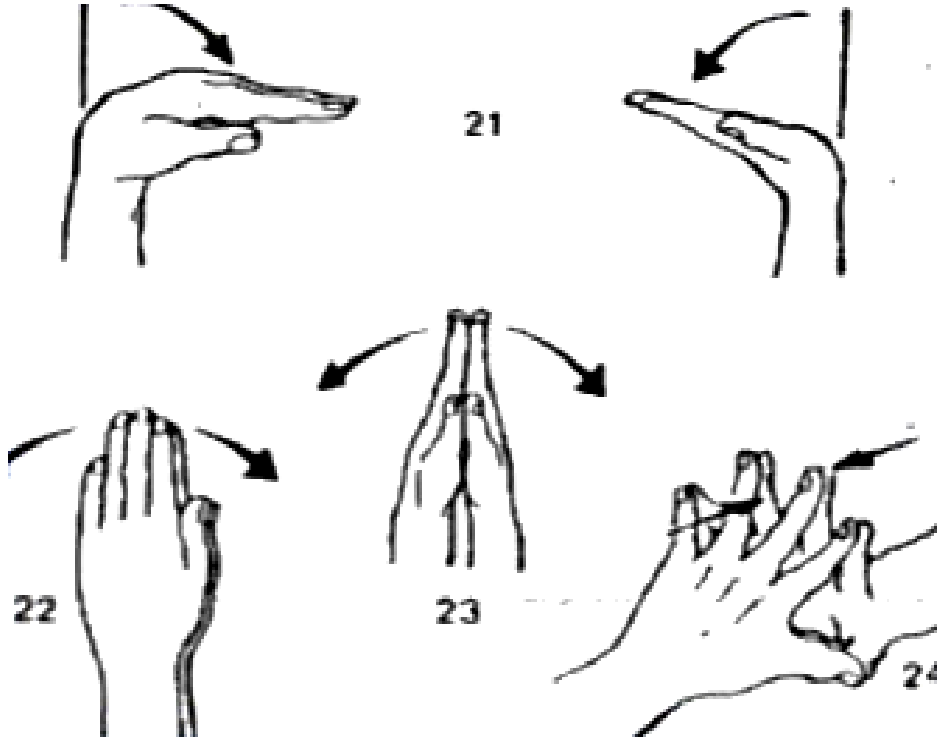


Flexão das pontas dos dedos:
Com a mão direita estendida, dedos juntos e palma voltada para baixo, forçar os dedos contra a palma da mão esquerda, mantendo a posição por alguns segundos, e soltá-los suavemente. Repetir a flexão nos dedos da outra mão.



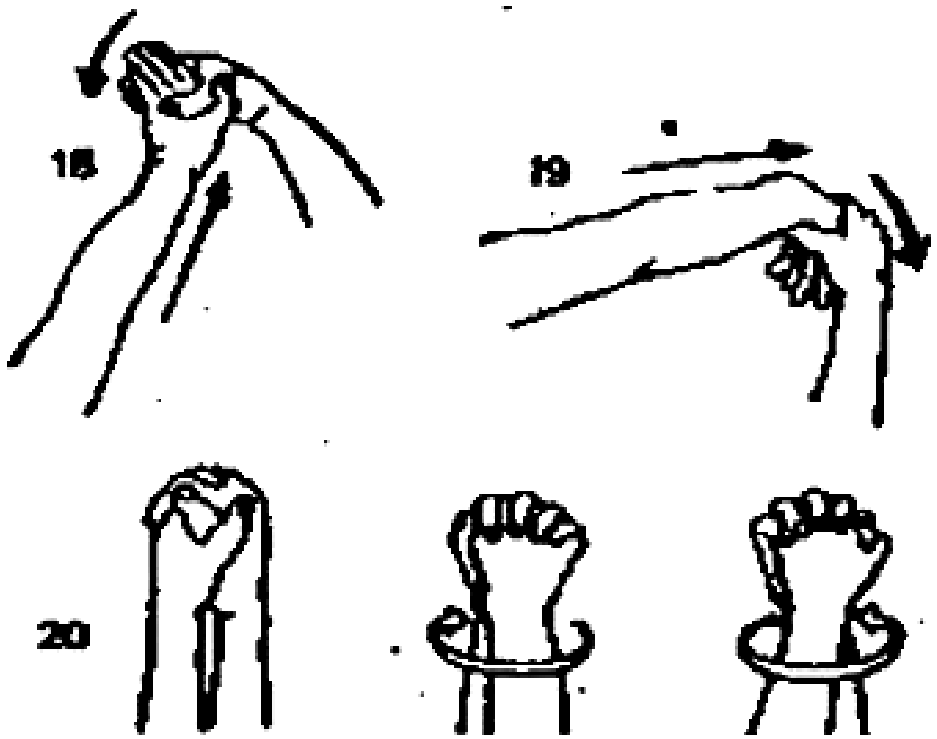
Disponível em < https://fortissima.com.br/2014/03/12/ginastica-laboral-pequenas-atividades-fisicas-que-podem-evitar-lesoes-trabalho-49060/

ATIVIDADE 04
Agora repita cada movimento abaixo por 30 segundos:



Disponível em <
https://sites.google.com/site/julianalimaead/home/ginastica-laboral-maos-articulacoes

ATIVIDADE 05
Agora repita cada movimento abaixo por 30 segundos:



Disponível em <
https://sites.google.com/site/julianalimaead/home/ginastica-laboral-maos-articulacoes

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Rua Avenida 14 de Março, nº656 – Centro – Ladário – MS – CEP: 79370-000
Endereço Eletrônico: educaladario@brturbo.com.br
Telefone para contato: 67 3226 2394/ 3226 2034