ESCOLA: MUNICIPAL PROF. JOÃO BAPTISTA

PROFESSOR (A): PAOLA ANDREA TONIAZZO GARCIA **TURMA(S):** 2 FASE
EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA) **TURNO:** NOTURNO
ALUNO(A): _____

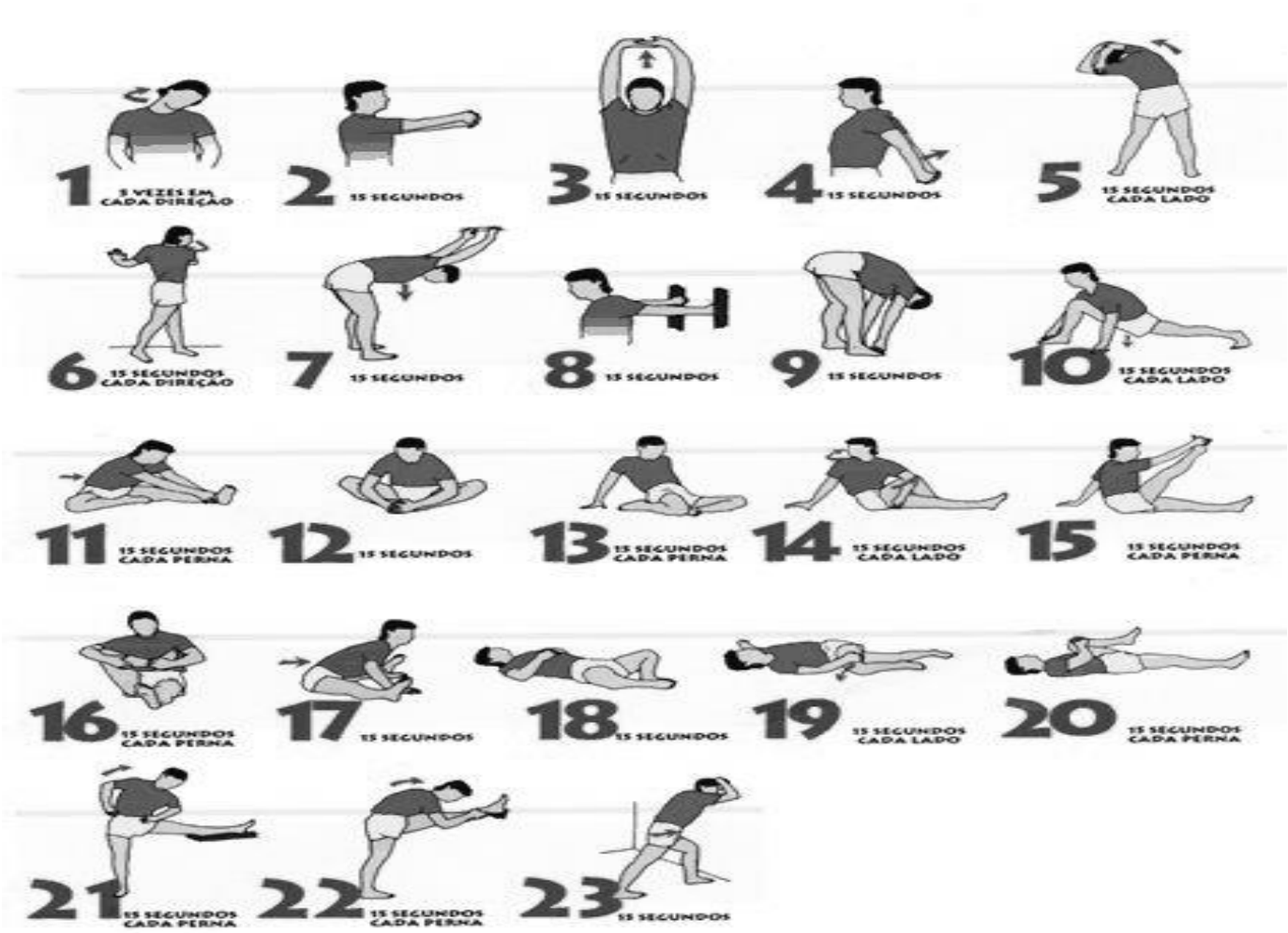
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
PERÍODO: : 17/08 18/08 24/08 25/08
QUANTIDADE DE AULAS: 04

OBJETOS DE CONHECIMENTO:
Ginastica corporal

HABILIDADES:
Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática.

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 /02
Agora repita cada movimento de alongamento abaixo por 60 segundos:



Disponível em < https://br.pinterest.com/pin/574631233685248754/

ATIVIDADE 03

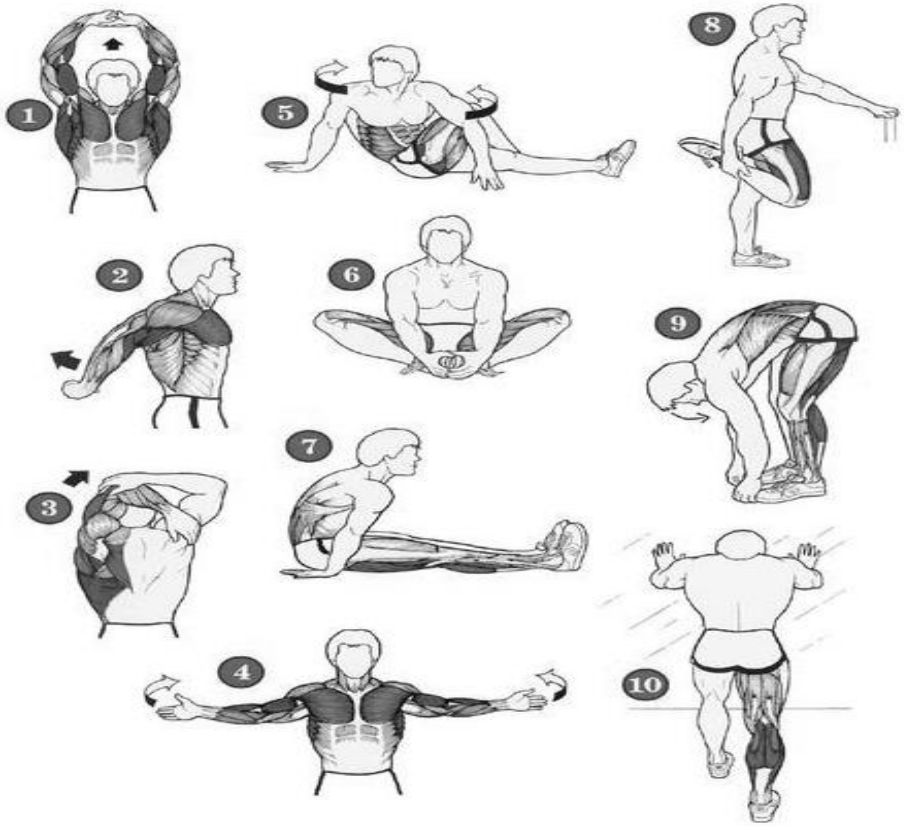
Agora repita cada movimento de alongamento abaixo por 60 segundos:



Disponível em < https://br.pinterest.com/pin/92112754865446702/

ATIVIDADE 04

Agora repita cada movimento de alongamento abaixo por 60 segundos:



Disponível em < https://br.pinterest.com/pin/668925350886861598/

ESCOLA: MUNICIPAL PROF. JOÃO BAPTISTA

PROFESSOR (A): PAOLA ANDREA TONIAZZO GARCIA **TURMA(S):** 2 FASE

ENSINO FUNDAMENTAL II **TURNO:** NOTURNO

ALUNO(A): _____

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PERÍODO : 29/08 31/08 01/09 07/09

QUANTIDADE DE AULAS: 04

OBJETOS DE CONHECIMENTO:

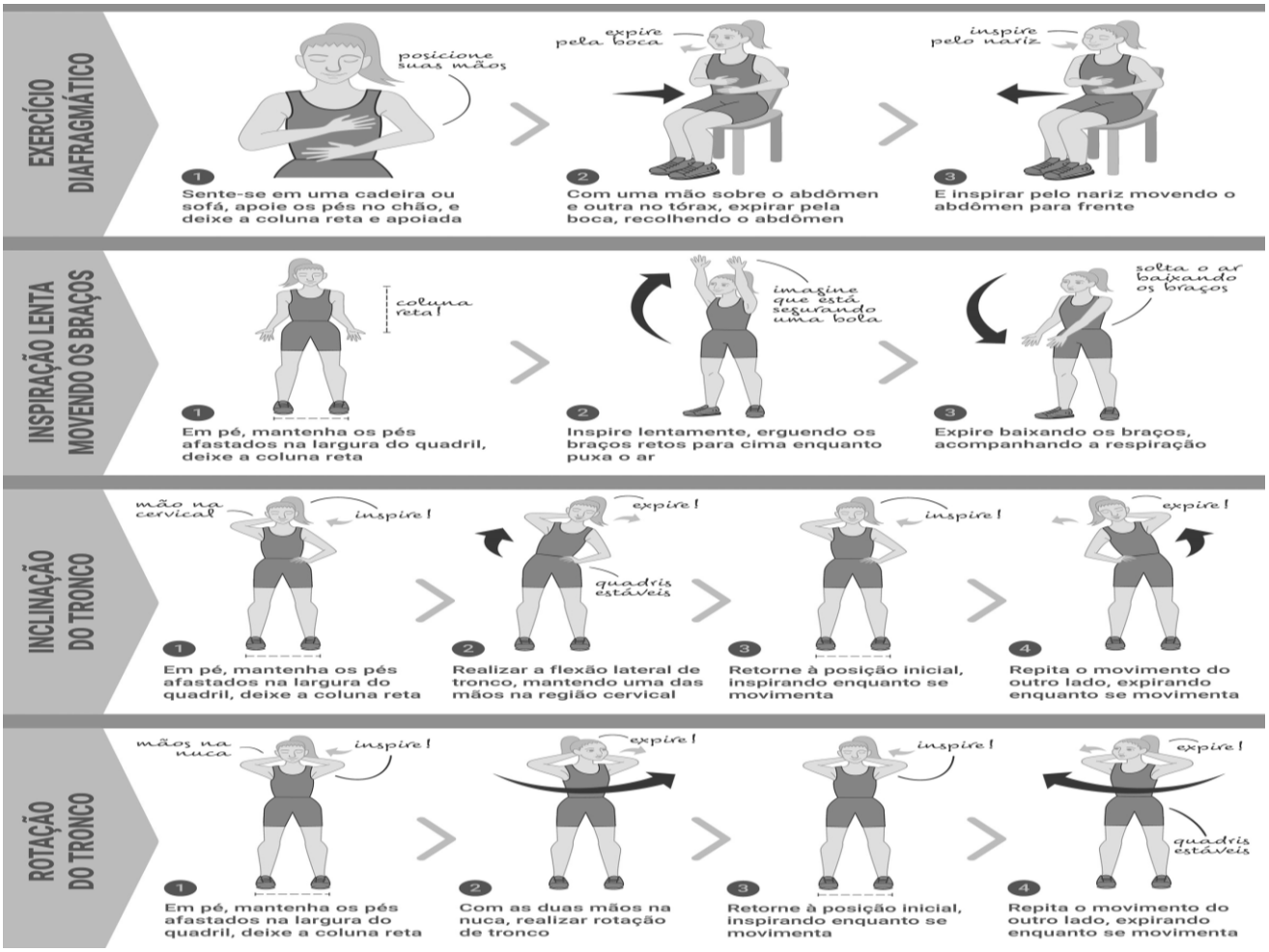
Ginastica corporal

HABILIDADES:

Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática.

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 Exercicios respiratórios , repita cada movimento abaixo por 30 segundos:



Disponível em <

https://www.udesc.br/noticia/material_da_udesc_cefid_traz_orientacoes_para_exercicios_respiratorios_na_pandemia

ATIVIDADE 03

Agora repita cada movimento abaixo por 60 segundos:

1 - Deitado coloque a mão na barriga, logo acima do umbigo, e a outra no peito.



2 - Inale lentamente, procurando fazer de sua barriga um balão expandindo-se. A mão da barriga sobe e desce, e a mão do tórax deve se mexer bem pouco.



3 - Respire com calma, de maneira regular e suave.



4 - Expire lentamente, mais ou menos na mesma velocidade que inspirou. Deixe sair todo o ar. As primeiras experiências podem ocasionar tonturas. Portanto,fala os exercícios devagar.

Quero mais.Como oxigenar melhor meu sangue?

Utilizando as técnicas acima,treine com respirações lentas e profundas. Quanto mais ar, melhor. O ideal é reproduzi-las no mínimo duas ou três vezes ao dia, da seguinte forma:

-A inspiração deve durar 4 segundos.

-Depois, prenda o ar nos plumões por 8 segundos, o que favorece uma troca gasosa mais tranquila e faz um pouco mais de gás carbônico circular pelos brônquios.

-Solte o ar em 12 segundos. Nem sempre no começo a pessoa consegue suportar tanto tempo, pois depende do estado emocional e da capacidade de respiração.

Disponível em < https://c2ti.com.br/blog/Publicacao.aspx?id=28117&alternativo=F&paginacaoAtualListagemPublicacoes=3

ATIVIDADE 04

Agora repita cada movimento abaixo por 30 segundos:



OBSERVE SUA RESPIRAÇÃO
Fique em pé com as mãos na cintura, percebendo o ar que entra e sai do seu pulmão durante 2 minutos. (Se não puder ficar em pé, faça o exercício sentado com as mãos na nuca e os cotovelos abertos) Durante a inspiração, a barriga "entra" e o tórax cresce, na expiração a barriga "sai" e o tórax diminui;



INSPIRE PROFUNDAMENTE
Puxe o ar calmamente pelo nariz durante 4 segundos, ou até o limite que conseguir, percebendo a contração do diafragma; depois solte o ar lentamente pela boca. Faça 3 séries de 10 repetições;

ASSOCIE A RESPIRAÇÃO A UM EXERCÍCIO



Braços: Puxe o ar e levante os braços, depois expire e desça os braços

Agachamento: Na hora de descer o corpo, solte o ar, e quando subir, puxe o ar



Disponível em < https://www.correio24horas.com.br/noticia/nid/especialistas-ensinam-exercicios-que-aumentam-a-capacidade-pulmonar/