ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: ___/___/2020
Unidade Escolar:		Ano: 7º Ano
Componente Curricular: Educação Física.		
Tema/Objeto do Conhecimento: Ginástica.		
Habilidades: **(EF67EF08)** Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas por sua prática. **(EF67EF10)** Diferenciar exercício físico de atividade física e propor alternativas para a prática de exercícios físicos dentro e fora do ambiente escolar. **(GO-EF07EF23)** Praticar diversas modalidades da ginástica, priorizando as de condicionamento físico.		

Olá, pessoal, tudo bem com vocês? Espero que estejam bem e animados para aprenderem um pouco mais.

Nessa aula vamos continuar nosso aprendizado sobre o que é a ginástica? Como ela está no nosso cotidiano? Será que a ginástica é só o que eu vejo nas Olimpíadas? Faz bem para a saúde? É divertida? Muito bem, mas antes de começarmos a nos mexer precisamos entender o que é ginástica e sua história.

Fonte: https://brasil.elpais.com/brasil/2016/08/12/deportes/1471038777_277085.html acesso em: 06/08/2020

ATIVIDADE 1 - É importante sabermos a história para compreendermos as ações da humanidade que resultaram no que vivemos agora, seus erros e acertos. Portanto, iremos fazer uma pesquisa sobre a origem e história da ginástica. Podemos utilizar livros, sites ou perguntar a alguém de sua confiança.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

ATIVIDADE 2 – Levando para o corpo. Polichinelo, iniciamos o movimento com os pés e braços juntos ao corpo, separamos os pés e erguemos os braços acima da cabeça. Faça esse movimento quantas vezes conseguir; se possível, conte quantas vezes realizou o movimento completo. Esse treino desenvolve a resistência muscular e a coordenação motora.

Fonte: https://lifessauro.com/como-treinar-em-casa-com-pouco-tempo-disponivel-e-sair-do-sedentarismo/ acesso em: 06/08/2020

ATIVIDADE 3 – A ginástica, indo muito além das capacidades físicas, é uma forma de conscientização corporal; ou seja, através dela podemos reconhecer nossos limites físicos e emocionais; com essa concepção reflita como você se sentiu realizando a última atividade e relate.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

SUGESTÃO REFLEXIVA: Exercitando-se todo dia, em pouco tempo perceberá como seu corpo irá melhorar em diversos aspectos; quando cuidamos do nosso corpo percebemos o valor que ele tem.

Até a próxima atividade!!