

Aluno(a): _____

Escola: _____

Data: ____/____/____

Ano de Escolaridade: **8º**

Professor: _____

Disciplina: **Educação Física**

Semana 14: de 10 a 14 de maio de 2021.

Conteúdo desenvolvido: Ginástica.

Motive-se! Aprenda!

Vídeo do professor

Conhecendo e analisando a ginástica, podemos afirmar que é uma das formas mais interessantes para nos mantermos ativos na prática da atividade física. Mas o que é a ginástica?

É comum, as pessoas acharem que toda atividade física que há gasto de energia é ginástica, mas não é bem assim! Segundo Perez Gallardo, a ginástica é qualquer ação repetida com objetivo de aptidão física ou execução de uma habilidade.

A **ginástica** é uma forma de exercícios físicos que é classificada em duas modalidades, as competitivas onde existe competição, como nas olimpíadas e também as não competitivas, como as praticadas em academias.



ATIVIDADES.

- Proponho exercícios que podem ser feitos em casa. Exemplos:

1º Exercício - Skippin alto: Você deve elevar joelhos alternados, sem sair do lugar! Propondo um tempo de 20 segundos.

2º Exercício – Flexão de joelhos: Alternar flexão de joelhos.

3º Exercício – Agachamento: Os pés na mesma direção do ombro.

4º Exercício- Saltos com os pés juntos. Deve, durante 20 segundos, saltar com os pés juntos, sem parar!

ATENÇÃO! Não se esqueça de fazer um registro através de foto, vídeo ou gif, e enviar para seu professor de Educação Física.