

Aluno(a): _____

Escola: _____

Data: ____/____/____

Ano de Escolaridade: 9º

Professor (a): _____

Disciplina: Educação Física

Semana 14: de 10 a 14 de maio de 2021

Conteúdo desenvolvido: Ginástica.

Motive-se! Aprenda! Vídeo do professor em anexo.

Podemos diferenciar a prática esportiva educacional e de rendimento, a primeira por sua vez deve se trabalhar logo nos primeiros contatos dos alunos na escola, enquanto a de rendimento continuará até os objetivos profissionais.

A finalidade básica da educação é desenvolver os valores e atitudes das pessoas e provê-las com o conhecimento e aptidões que lhes permitirão sentir-se mais seguras e obter mais prazer e satisfação na vida. Nessa perspectiva subentende-se que a educação, além de ser importante para o trabalho e para a economia, é igualmente importante para o desenvolvimento do indivíduo como um membro plenamente participativo da sociedade e para a melhoria da qualidade de vida.



ATIVIDADES.

Proponho exercícios que podem ser feitos em casa. Exemplos:

1º - Exercício: Tesoura! Neste exercício, alternar movimentos de pernas, uma perna a frente e a outra atrás. Tente usar uma almofada ou travesseiro para alternar o movimento com os braços. Durante 20 segundos!

2º - Exercício: Esqui! Saltar um pé só, alternados. Durante 20 segundos.

3º - Exercício: Agachamento com salto! Os pés na mesma direção dos ombros. Faz um agachamento e depois um salto. Repetir 10 vezes!

4º - Exercício: Sprint! Neste exercício, você deverá abraçar a almofada ou travesseiro, movimentar muito rápido nossos pés! Durante 10 segundos.

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