CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL DE IOMERÊ
Diretora: Marta Maria Falchetti
Secretária: Roseli Civiero
Professor: Paulo Eduardo Gonçalves da Silva
Turma: 7º ano

Iomerê, 21 de maio de 2020.
Período de realização: 25/05/2020 à 31/05/2020
Carga horária prevista: 135 minutos semanais
Habilidades a serem desenvolvidas: 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.
Metodologia: Conceitual e procedimental.
Forma de registro e frequência do estudante: Retorno através do aplicativo whatsapp ou apresentação na escola no período de realização desta atividade.
Forma de avaliação: através de comprovação da realização.

Educação Física

Realizaremos nesta semana exercício físico orientados pela tabela do alfabeto que receberam na semana passada (consta no final deste documento). Para saber quais letras deverão usar será necessário que decifrem enigmas, as respostas são palavras e assim utilizaram os exercícios respectivos a cada uma.

Observem que temos charadas/enigmas, divididos em três dias, assim vocês devem realizar o conjunto de respostas por dia, ou seja, terão que se exercitar por três vezes está semana. Se caso a resposta constar mais de uma vez a mesma letra, o estudante deverá realizar somente uma vez a respectiva letra. Os exercícios devem ser repetidos por 3 vezes, alternadamente, desta forma deve-se realizar todas as letras da(s) palavra(s) para depois realizar pela segunda vez, no caso de duas palavras, deve ser feita as duas palavras para em seguida reiniciar.

É muito importante que respeitem o intervalo de descanso entre um exercício e outro, pois assim realizaram as atividades com mais qualidade.

Vamos as perguntas:

1º Dia

a) Tenho uma gata que teve três filhotes: Floquinho, Luna e Branca. Qual é o nome da mãe. (Resposta 4 letras)
b) Na televisão cobre um país; no futebol, atrai a bola; em casa incentiva o lazer. O que é? (Resposta 4 letras)

2º Dia

a) O que se tem debaixo do tapete de um hospício? (Resposta são três pequenas palavras com 14 letras)

3º Dia

a) Todo mundo precisa, todo mundo pede, todo mundo dá, mas quase ninguém segue? (Resposta 8 letras)

CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL DE IOMERÊ
Diretora: Marta Maria Falchetti
Secretária: Roseli Civiero
Professor: Paulo Eduardo Gonçalves da Silva
Turma: 7º ano

Para comprovar a realização das atividades pode enviar uma única foto ao professor pelo whatsapp no dia 29/05/2020, com a realização de um exercício e digitar as respostas das perguntas na mesma conversa. Não esqueçam que o registro é importante, mas a prática de exercício físico é fundamental para a nossa saúde. Então, não façam somente pose para a foto ficar bonita, façam conforme recomendado para serem saudáveis.

Segue link com vídeo para sanar dúvidas sobre os movimentos:

https://youtu.be/bwr58YGecYQ

Lembre-se que antes de qualquer exercício físico é necessário realizar a parte inicial que serve para preparar nosso corpo para receber os estímulos, em outras palavras, precisamos aquecer e muitas vezes alongar, será? Sendo assim encaminho um link para realizarem a leitura sobre isto.

https://drauziovarella.uol.com.br/atividade-fisica/alongamento-x-aquecimento-quando-fazer/

A – Tocando os joelhos com as mãos (15 x)	N – Chão pegando fogo – Boxe (15 x)
B – Correr para frente e para trás – 3m (12 x)	O – Bom dia (20 x)
C – Sentar e levantar (12 x)	P – Deitar de barriga e levantar (12 x)
D – Deitado, pedalar devagar (15 x)	Q – Tocando os tornozelos – Medial (15 x)
E – Tocando os calcanhares com as mãos (15 x)	R – Polichinelo Frontal (15 x)
F – Corrida para os lados – 3m (12 x)	S – Deitar de costas e levantar (12 x)
G – Ficar na ponta dos pés (15 x)	T – Canguru (10 x)
H – Correr no lugar (15 x)	U – Amarelinha no lugar (20 x)
I – Polichinelo normal (20 x)	V – Sapo (12 x)
J – Deitado abraçar os joelhos e estender (20 x)	W – Saci (15 x cada perna)
K – Polichinelo Alternado (20 x)	X – Pular corda imaginária (20 x)
L – Com pés juntos pular para os lados (20 x)	Y – Caranguejo (20 x)
M – Deitado, levantar as pernas alternadas (20 x)	Z – Com pés juntos pular para frente e para trás (20 x)

Qualquer ponderação (duvidas, criticas, sugestões, etc.) podem o fazer no privado, sendo as mesmas agregadas oportunamente.

Grato

Paulo Eduardo Gonçalves da Silva

Profissional de Educação Física CREF: 016566 G/SC

“Devemos fazer o nosso melhor nas condições que temos, enquanto não temos condições melhores para fazer melhor ainda” Mário Sérgio Cortella.