**CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL DE IOMERÊ;**

**EDUCACÃO FÍSICA**

Iomerê, 11 de maio de 2020.

Professor: Paulo Eduardo Gonçalves da Silva

Turma: 7º ano.

Tema: Ginástica

Trabalharemos está semana com ginástica, os movimentos que serão utilizados são os mesmos que vivenciamos no decorrer da nossa vida escolar, desta forma depende unicamente da vontade de vocês a execução dos mesmos.

Atividade 01: Cada letra do alfabeto equivale a um movimento e sua respectiva quantidade. Como segue:

| | |
|---|---|
| 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) |

O estudante deverá realizar o seu “nome” e mais alguma palavra que não tenha as letras do seu nome totalizando 10 diferentes (Caso seu nome tenha menos que 10 letras). É possível que no seu próprio nome repita-se letras, caso isso aconteça o estudante poderá substituir o exercício por outro que não tenha sido utilizado. O nome deverá ser executado por três vezes. Entre uma letra e outra pode ficar de repouso por até um minuto.

O conjunto total das atividades são o mínimo necessário então pedimos que realizem o mínimo e não somente o suficiente para provar a execução, precisamos nos movimentar, desta forma contamos que cada um faça sua parte.

Sendo assim pedimos que gravem pequenos vídeos da execução da atividade, podem ser bem breves e nos enviem no dia 20/05/2020.

Segue link com vídeo para sanar dúvidas sobre os movimentos:

https://youtu.be/bwr58YGecYQ

É importante saberem que está sequencia pode ser repetida em outros dias da semana e inclusive ser realizado com mais pessoas da família e comunidade respeitando as orientações de distanciamento e prevenção.

**AO ENVIAR OS VÍDEOS NOS INFORME SE PODE OU NÃO SER COMPARTILHADO NO GRUPO DO WHATSAPP DA TURMA.**

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.**