



CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL DE IOMERÊ;
EDUCAÇÃO FÍSICA

Iomerê, 11 de maio de 2020.

Professor: Paulo Eduardo Gonçalves da Silva

Turma: 6º ano.

Tema: Ginástica

Trabalharemos esta semana com ginástica, os movimentos que serão utilizados são os mesmos que vivenciamos no início do ano, 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)

Cada estudante deverá escolher duas palavras com exatas quatro letras cada, sem repetir letras nela mesma e na outra. Assim deverá realizar a sequência de exercícios conforme a tabela citada. As palavras deverão ser executadas por três vezes cada uma, alternadamente. 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.



**CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL DE IOMERÊ;
EDUCAÇÃO FÍSICA**

Sendo assim pedimos que gravem pequenos vídeos da execução da atividade, podem ser bem breves e nos enviem no dia 21/05/2020.

Segue link com vídeo para sanar dúvidas sobre os movimentos:

<https://youtu.be/bwr58YGecYQ>

É importante saberem que esta sequência 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 (dúvidas, críticas, 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.