



CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL DE IOMERÊ

Diretora: Marta Maria Falchetti

Secretária: Roseli Civiero

Professor: Paulo Eduardo Gonçalves da Silva

Turma: 8º 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 um ou mais programas de exercícios físicos, identificando as exigências corporais desses diferentes programas e reconhecendo a importância de uma prática individualizada, adequada às características e necessidades de cada sujeito e Problematizar a prática excessiva de exercícios físicos e o uso de medicamentos para a ampliação do rendimento ou potencialização das transformações corporais.

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

Nesta semana realizaremos exercício físico seguindo a tabela numérica que receberam na semana passada (a mesma está no final deste documento). As atividades desta semana incluíram a prática e a reflexão de vocês sobre a mesma, por isso é importante que realizem conforme pedido.

Deverão realizar a seguinte sequência: 6 – 1 – 2 – 8 – 5 – 0, mantendo as repetições que constam na tabela, além de respeitar o descanso entre um exercício e outro de no máximo um minuto, a sequência deve ser repetida por três vezes no mesmo dia, três vezes na semana.

Não esqueçam de aquecer e/ou alongar antes e após o exercício, tal como realizávamos na escola quando fazíamos este tipo de atividade.

A rotina proposta se bem realizada deverá gerar sensações diversas no corpo de vocês, sendo estas sensações o que além de ser observado deverá ser registrado no caderno de educação física, devendo constar a data e em qual tempo a mesma foi presenciada (antes, durante ou após o exercício) e o nome do estudante para envio posterior.

Para comprovar a realização das atividades deve enviar duas fotos ao professor pelo whatsapp no dia 29/05/2020, uma sendo do estudante realizando o exercício e a outra do caderno onde deverá aparecer o nome do estudante, tudo manuscrito, lembrando que ao retornarmos para a escola este material será revisado.

Não esqueçam que o registro é importante, mas a prática de exercício físico é fundamental para a nossa saúde. Desta forma não façam somente pose para foto ficar bonita, façam conforme recomendado para ser saudável.



CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL DE IOMERÊ
Diretora: Marta Maria Falchetti
Secretária: Roseli Civiero
Professor: Paulo Eduardo Gonçalves da Silva
Turma: 8º ano

Abaixo você verá uma tabela de 0 a 9, cada número será equivalente a um exercício e sua respectiva quantidade.

0. Burpe deitado (15 x)
1. Step na cadeira (15 x)
2. Abdominal (15 x)
3. Afundo Alternado - Passo atrás (12 x)
4. Apoio (8 x)
5. Avanço Alternado - Passo p/ frente (12 x)
6. Prancha ventral (30 segundos)
7. Degrau curto alternado (30 x)
8. Canoa (20 x)
9. Elevação de pernas, deitado (15 x)

Segue link com vídeo para sanar dúvidas sobre os movimentos:

<https://youtu.be/hY0C3apmilo>

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.