



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

Iomerê, 11 de maio de 2020.

Professor: Paulo Eduardo Gonçalves da Silva

Turma: 8º ano.

Tema: Ginástica

Trabalharemos esta 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: 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)

O estudante deverá realizar oito exercícios, sendo os números equivalentes a data de nascimento, ou seja, por exemplo 17-02-1985. É possível que se repita números, se isto acontecer não terá problema, o estudante pode realizar a sequência normalmente devendo respeitar o tempo de descanso.

A data de nascimento deverá ser realizada por 3 vezes, entre cada número se descansa 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 19/05/2020.



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

Segue link com vídeo para sanar dúvidas sobre os movimentos:

<https://youtu.be/hY0C3apmilo>

É importante saberem que está 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.