



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

Iomerê, 11 de maio de 2020.

Professor: Paulo Eduardo Gonçalves da Silva

Turma: 9º 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 que deverá ser calculada segundo a idade em anos inteiros, sendo que poderá ser em repetições ou tempo (segundos).

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

O estudante deverá realizar todos os exercícios, devendo esperar até um minuto (descanso) entre cada.

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 18/05/2020.

Segue link com vídeo para sanar dúvidas sobre os movimentos:

<https://youtu.be/hY0C3apmilo>



**CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL DE IOMERÊ;**

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

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 (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.**