



Prefeitura Municipal de Campinápolis – MT
Secretaria Municipal de Educação e Cultura – SEMEC
Escola Municipal Anastácio Feliciano Alves
e-mail: emaфа_2019@hotmail.com / Fone: (66) 3437-1401



1ª QUINZENA DE OUTUBRO

Aluno (a): _____

Turma: 9º ano ____ Turno: _____ Data: ____/____/2020

Professora: **Marina da Costa Azevedo**

Caro estudante,

Essas páginas apresentam algumas atividades para você melhorar seu conhecimento de educação física. Aqui você encontra:

✓ **Ginásticas de condicionamento físico e conscientização corporal.**

➤ **Atividade prática.**

Procure responder corretamente todas as atividades. Se tiver dúvidas, procure seu professor.

Prof.^a Marina: (62) 981938460



Bons estudos!



A respeito da temática **ginásticas de condicionamento físico e ginásticas de consciência corporal** escolha UMA modalidade e produza um vídeo com cerca de cinco (5) minutos contendo:

- 1- Introdução: breve explicação da ginástica a ser demonstrada: qual o objetivo desta ginástica e como se pratica. (Um a dois minutos).
- 2- Demonstração prática de dois ou três exercícios que compõe a ginástica escolhida. (Dois a três minutos).
- 3- Conclusão: relatar quais foram as sensações: as facilidades ou dificuldades de praticar tais exercícios. (máximo um minuto).

O vídeo deve ser enviado via WhatsApp, no grupo da sala ou no privado. Podendo ser enviado também por e-mail para: marinacostazevedo@gmail.com, até o dia 17 de outubro (data de devolução das atividades). Em caso de atrasos conversar com a professora justificando o ocorrido.

Use a internet para pesquisar sobre as ginásticas e os exercícios a serem vivenciados. Dicas:

Ginásticas de condicionamento físico		Ginásticas de conscientização corporal	
MODALIDADE	POSSÍVEIS EXERCÍCIOS	MODALIDADE	POSSÍVEIS EXERCÍCIOS
GINÁSTICA LOCALIZADA OU MUSCULAÇÃO	1.Apoio no solo 2.Rosca bíceps 3.Desenvolvimento 4.Abdominais 5.Prancha	IOGA	1.Arvore 2.Estrela 3.Canoa
GINÁSTICA ARTÍSTICA	1.Vela 2.Avião 3.Rondada (estrelinha) 4.Ponte 5. Rolamento (cambalhota)	PILATES SOLO	1.The Hundred 2.The Scissors 3.The Swan Dive
GINASTICA AERÓBICA	1.Jump (cama elástica) 2.Step 3.Polichinelo 4.Corrída 5.Pular corda	AUTOMASSAGEM	1.Facial 2.Mãos 3.Pescoço

Observação: caso você não tenha celular, câmera ou acesso à internet se organize para pegar emprestado de algum familiar e pedir ajuda para amigos e professores, a escola também está disponível. Você tem quinze dias para realizar a atividade. Não deixe para a última hora!!!