

ATIVIDADE PARA ESTUDO DOMICILIAR
5º SEMANA: 27/04/2020 a 30/04/2020

Professor: Pablo Dutra de Castro	Componente curricular: Ed. Física
Nível de ensino: 9º ano	

HABILIDADES:

- Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas;
- Promover a saúde voltada para qualidade de vida.

ROTINA DE ESTUDOS:

1ª Aula

- O aluno deverá **ler** a parte teórica.

2ª Aula

- **Momento Saúde: O aluno deverá praticar com as pessoas que estiverem juntas em casa.**



Importante: Quem quiser gravar fazendo a parte prática (exercício físico), depois manda a gravação para o e-mail: pablo.castro@lasalle.org.br

AVALIAÇÃO:

- Os alunos terão suas devolutivas avaliativas das tarefas domiciliares, no retorno das aulas presenciais;
- A presença será contabilizada com a entrega das tarefas domiciliares.

Momento Saúde!!

#Fora Sedentarismo!!

6 Exercícios Físicos para fazer em casa

- ANTES DE FAZER EXERCÍCIOS FÍSICOS -

→ Faça um aquecimento leve antes de praticar os exercícios físicos, evitando lesões.
Ex: Caminhando pela casa, pulando corda, fazendo polichinelos, entre outros... 5 minutos já é o suficiente.

→ Logo depois, faça um bom alongamento.
Alongamentos: Antes e depois de qualquer exercício físico.

Vamos vivenciar 6 Exercícios:

Prancha
Agachamento na cadeira
Aviãozinho
Flexão de braço
Abdominal
Elevação das pontas dos pés

1- Prancha

Deitado de bruços no chão. Levante o corpo apoiando-se sobre as pontas dos pés e os antebraços flexionados. O corpo deve permanecer suspenso e alinhado (reto).

3 séries de 10 segundos. Descanso de 10 seg. em cada repetição.



2- Agachamento na cadeira

Com uma cadeira, faça movimentos de sentar e levantar em sequência.

3 séries de 10 repetições. Descanso de 15 seg. em cada repetição.



3- Aviãozinho

Em pé e com os braços abertos (no formato de avião), e os pés unidos. Faça o movimento de inclinar o tronco para frente, levantando, ao mesmo tempo, uma das pernas para trás e logo depois voltar ao início. Flexionando levemente o joelho da perna que não se movimenta.

3 séries de 8 repetições em cada perna. Descanso de 10 seg. em cada repetição.



4 - Flexão de braço

Com as mãos apoiadas no chão e os braços estendidos, você precisa descer o corpo próximo ao chão e logo em seguida subir. Pode ser feito com ou sem os joelhos no chão.

3 séries de 5 movimentos. Descanso de 15 seg. em cada repetição.



5- Abdominal

Deitado e com a barriga para cima, flexione as pernas e sola dos pés no chão. Cruze os braços em X sobre o tórax e inicie os movimentos de elevação do tronco em direção dos joelhos. Suba e desça repetidamente. Não precisa subir muito.

3 séries de 10 movimentos. Descanso de 15 seg. em cada repetição.



6 - Elevação das pontas dos pés

De pé e com o corpo ereto, erga-se na ponta dos pés - subindo e descendo.

3 séries de 10 repetições. Descanso de 15 seg. em cada repetição.



Vídeo:

ACESSAR O LINK:

<https://drive.google.com/file/d/1DeQvYwjmqsqvnZ7VtL0ALeX1ixRgcsIg/view?usp=sharing>

“No esporte, quem mais perde é quem não pratica!”