

**ATIVIDADE PARA ESTUDO DOMICILIAR**  
**16° SEMANA: DE 06 A 10 de Julho**

<b>Professor: Maetê Dewes de Sousa</b>	<b>Componente curricular: Linguagem – Educação Física</b>
<b>Nível de ensino: 3º ano 311/312</b>	

**HABILIDADES**

- Conhecer sobre o conceito do que é Ginástica de Condicionamento.
- Executar exercícios de Ginástica de Condicionamento usando um bastão ou cabo de vassoura.

**ROTINA DE ESTUDOS:**

**Realizar as TAREFAS, referente aos períodos de Educação Física do dia 06 A 08 de Julho**

**TAREFA 1:** Leitura do texto sobre Ginástica de Condicionamento Físico.

**TAREFA 2:** Execução dos exercícios usando um bastão ou cabo de vassoura.

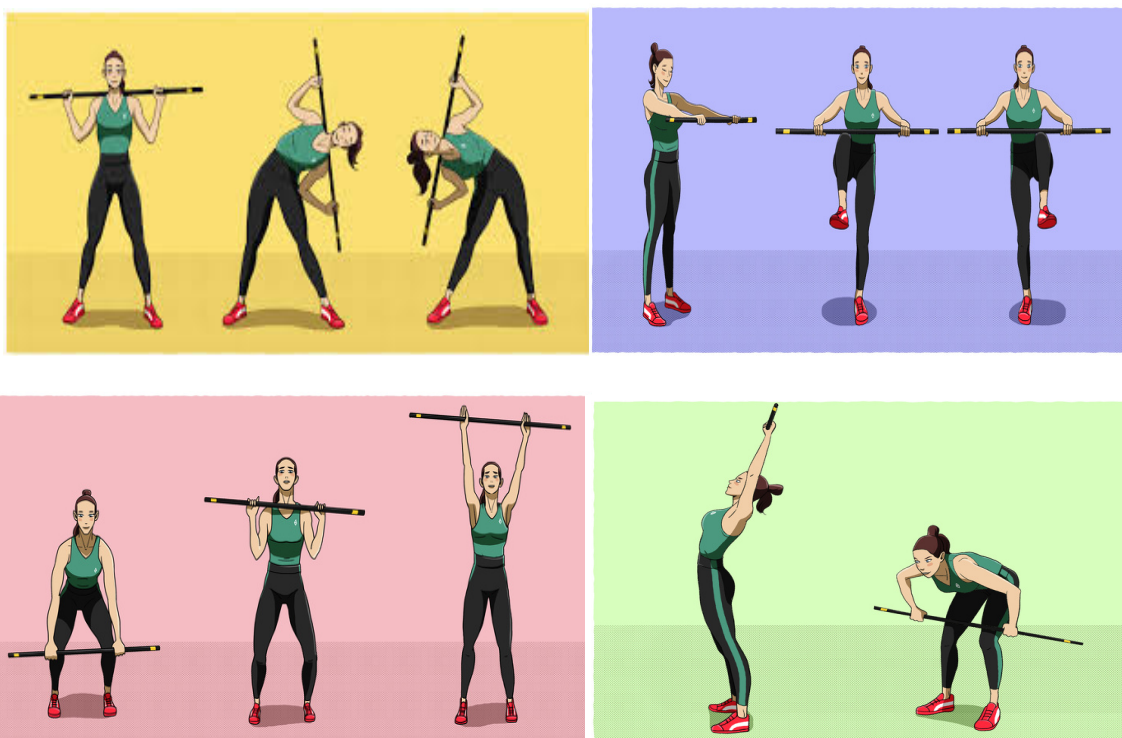
**TAREFA 1: LEITURA**

## **GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO**

GINÁSTICA CONDICIONAMENTO FÍSICO É INDICADA PARA MANUTENÇÃO DA BOA FORMA. PRATICADA EM ACADEMIAS OU EM PARQUES. RESPEITANDO: FREQUÊNCIA, INTENSIDADE E DURAÇÃO. VISANDO MELHORAR AS CAPACIDADES FÍSICAS: FORÇA, VELOCIDADE, RESISTÊNCIA, FLEXIBILIDADE E ENTRE OUTROS. EXEMPLOS UTILIZANDO APARELHOS (ESTEIRA, BICICLETA, HALTERES, BARRA.

**TAREFA 3: TAREFA PRÁTICA DA SEMANA**

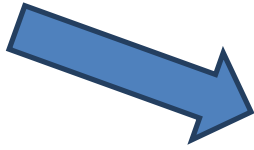
**Execute os exercícios das figuras utilizando o Bastão ou Cabo de Vassoura**



**FAÇA 10 REPETIÇÕES DE CADA EXERCÍCIO.**

**DIVIRTA-SE**

**LINK DE ACESSO DA MINHA EXECUÇÃO  
DA ATIVIDADE**



***Entra lá no Youtube e assista, já aproveita e se inscreve no Canal para ter acesso direto aos vídeos das atividades.***

**<https://www.youtube.com/watch?v=vLVPq6taoFM>**

***BOM TRABALHO!***

***PROF. MAETÊDEWES***