

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

Professor: Maetê Dewes de Sousa	Componente curricular: Linguagem – Educação Física
Nível de ensino: 4º ano 411/412	

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.

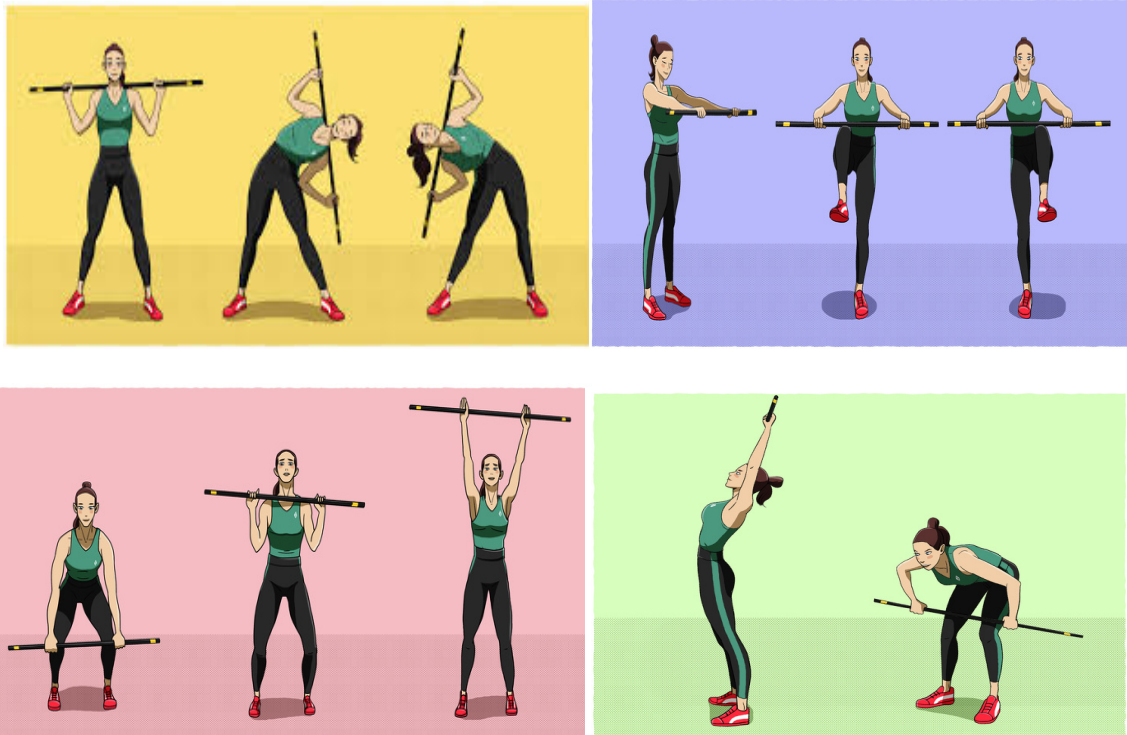
TAREFA 1: LEITURA

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

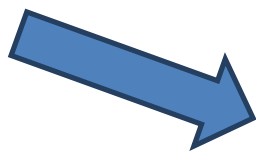
Execute os exercícios das figuras utilizando o Bastão ou Cabo de Vassoura



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