

**ATIVIDADE PARA ESTUDO DOMICILIAR**  
**16º SEMANA: DE06 A 10 de Julho**

|                                        |                                                           |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>Professor: Maetê Dewes de Sousa</b> | <b>Componente curricular: Linguagem – Educação Física</b> |
| <b>Nível de ensino: 5º ano 511/512</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.

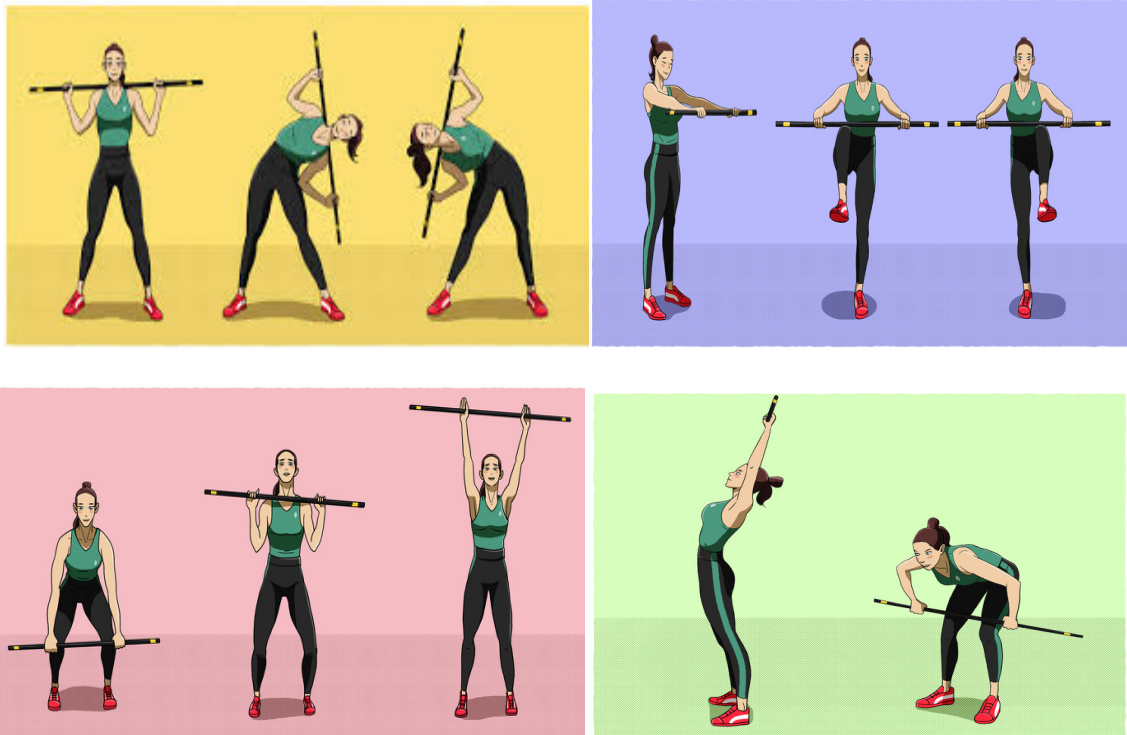
**TAREFA 1: LEITURA**

**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**

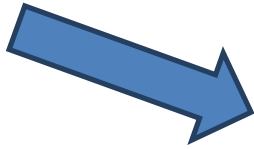
**Execute os exercícios das figuras utilizando o Bastão ou Cabo de Vassoura**



**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***