



ATIVIDADE PARA ESTUDO DOMICILIAR
11º SEMANA: 08/06/2020 à 10/06/2020

Professor: Pablo Dutra de Castro	Componente curricular: Ed. Física
Nível de ensino: 7º ano	

HABILIDADES:

- Compreender a importância do exercício físico para a saúde;
- Promover a saúde voltada para qualidade de vida;
- **Atividade Avaliativa -**

ROTINA DA AULA:

- 1ª Parte - **Ginástica Condicionamento Físico - Teoria;**
- 2ª Parte - **Produzir um jogo/brincadeira com suas regras sobre a categoria escolhida.**

★ **Entrega desta atividade - 12/6.**
E-mail - pablo.castro@lasalle.org.br

1ª Parte

- O aluno deverá **Ler** antes da aula - **teoria.**

Ginástica Condicionamento Físico

- Ginástica indicada para manutenção da boa forma e do bom desempenho. Praticada em academias ou na forma de atividade física/exercício físico, respeitando: **frequência, intensidade e duração.**
- Visando melhorar as **Capacidades Físicas: Força, Velocidade, Resistência, Flexibilidade** e entre outros. Utilizando aparelhos (**esteira, bicicleta, halteres, barras, bastões, etc...**).

Tempos Antigos

- A atividade física sempre esteve presente na rotina das pessoas - **A caça dos homens das cavernas para a sobrevivência e os Gregos e suas práticas desportivas na busca de um corpo forte...** Mas essa relação entre a atividade física e o homem em sua rotina diária parece ter diminuído ao longo de nossa evolução.
- **A Grande Desculpa:** Alegando que não tem tempo. Que é agravada pela tecnologia (economia de movimentos em nossa rotina) - **controle remoto, telefone celular,**

elevadores e escadas rolantes sem falar nas horas diárias dedicadas a televisão ou ao computador...

Importante: Viver bem e com Saúde!!

- Para ressaltar o papel importante da **atividade física/exercício físico** basta comparar uma pessoa ativa com uma pessoa inativo de mesma idade.
- **Diferenças são grandes...** Mas o que reflete em termos de **Qualidade de Vida** é que o ativo provavelmente terá maior facilidade de se **movimentar, maior força muscular, flexibilidade e condicionamento físico**. O que é muito importante em sua vida diária.

2ª Parte

-- Esta Atividade será Avaliativa: --

- O aluno deverá escolher apenas **1 categoria** para esta **atividade avaliativa**;
- O aluno deverá escrever e mandar por e-mail no **Formato (Word ou PDF)** seu jogo/brincadeira do esporte - **Categoria escolhida**.

Importante: Esta atividade **não** pode ser por **foto**!!

Organização da atividade:

- Deverá descrever/explicar como será este jogo/brincadeira;
 - Deverá descrever/explicar suas regras do jogo/brincadeira;
 - Deverá descrever/explicar se irá utilizar material ou não;
- ★ **Materiais esportivos disponíveis**: 6 bolas de futsal, 15 bambolês, 1 corda grande, 20 cones pequenos, 6 cones grandes, 20 chinesinhas, 6 colchonetes.

Site: Exemplos de atividades

https://www.youtube.com/watch?v=Y9vqz_iFPfw - rede/parede

<https://www.youtube.com/watch?v=CdpggwIYBR8> - campo e taco

<https://www.youtube.com/watch?v=4-CaXhP3c0> - invasão

<https://www.youtube.com/watch?v=FB72f6EpZQQ> - combate

- Chegue na hora;
- Traga seu caderno para a aula online;
- Deixe seu microfone desligado (**quando for solicitado**, ligue seu microfone)!!

AULA ONLINE:

→ Todas as Aulas de Ed. Física Serão: Terças-Feiras às 11h!!

Importante:



ACESSAR O LINK:

meet.google.com/gji-wztq-xhj