



ATIVIDADE PARA ESTUDO DOMICILIAR  
13° SEMANA: 22/06/2020 à 25/06/2020

Professor: Pablo Dutra de Castro	Componente curricular: Ed. Física
Nível de ensino: 8º ano	

HABILIDADES:

- Entrega das Atividades Avaliativas;
- Compreender a importância do exercício físico para a saúde;
- Promover a saúde voltada para qualidade de vida.

ROTINA DE ESTUDOS:

**IMPORTANTE:**

Este **aviso** é apenas para quem ainda não enviou as **Atividades Avaliativas!!**

→ Mandar em apenas **UM** e-mail (**Nome e Turma**)!!

**\*\* Continue entregando pessoal \*\***

[pablo.castro@lasalle.org.br](mailto:pablo.castro@lasalle.org.br)

**!! Atividades Avaliativas !!**

- Produzir (08) perguntas e respondê las sobre a teoria - **Divisão dos Esportes**;
- Produzir (06) perguntas e respondê las sobre a teoria - **Skate**;
- Produzir um jogo/brincadeira com suas regras sobre a sua **categoria** escolhida. (**Formato: Word ou PDF**).

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

## **Ginástica de Conscientização Corporal**

Consiste em novas maneiras de como o corpo deve ser abordada/tocado. Objetivo desta forma de ginástica, é utilizar técnicas alternativas ou ginásticas suaves para as pessoas se sentirem bem.

### Exemplos

Ginástica Laboral, Pilates, Yoga, Dança, entre outros...

## **Ginástica de Condicionamento Físico**

- Ginástica indicada para manutenção da boa forma e do bom desempenho.

**Respeitando:** Freqüência, Intensidade e Duração.

- Visando melhorar as Capacidades Físicas: Força, Velocidade, Resistência, Flexibilidade e entre outros.

### Exemplos

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;**
- ★ **Os Gregos e suas práticas desportivas na busca de um corpo forte.**

A Grande Desculpa: **Alegando que não tem tempo.**

Que é agravada pela tecnologia (economia de movimentos em nossa rotina) - controle remoto, celular, elevadores e escadas rolantes sem falar nas horas diárias dedicadas a televisão ou ao computador...

**Importante: Viver bem e com Saúde!!**

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.

***Saudades... Boa Semana!!***

- 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 10h!!

**Importante:**



**ACESSAR O LINK:**

**[meet.google.com/swo-zddz-dgx](https://meet.google.com/swo-zddz-dgx)**