



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: 9º 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

!! Atividades Avaliativas !!

- Produzir (08) perguntas e respondê las sobre a teoria - **Divisão dos Esportes**;
- Produzir (06) perguntas e respondê las sobre a teoria - **Doping**;
- 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, utilizando técnicas alternativas - *Bem Estar*.

Exemplos

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

Ginástica Condicionamento Físico

Ginástica 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, barras, bastões, etc...).

Tempos Antigos

- No passado, nossos ancestrais mantinham um estilo de vida extremamente ativo;
- Alimentar: Caçavam animais;
- Não existia veículo: Caminhavam muito.

Hoje em dia

Os avanços tecnológicos facilitam cada vez mais a vida do homem: Exemplo disso, são as pessoas que percorrem distâncias curtíssimas a bordo de seus automóveis, deixando de caminhar ou correr.

Importante: Viver bem e com Saúde!!

**Praticar Esportes \ Alimentação Saudável \ Trabalhar \ Dormir Bem \
Amar Alguém \ Conviver com Pessoas...**

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: Quintas-Feiras às 8h!!

Importante:



ACESSAR O LINK:

meet.google.com/kko-tbj-a-fj