

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: __/__/2021
Unidade Escolar:		Ano: 7º Ano
Componente Curricular: Educação Física.		
Tema/Objeto do Conhecimento: Ginástica/Ginástica geral: Conceito; Elementos gímnicos; Fundamentos técnicos da ginástica; Fundamentos técnicos de segurança.		
Habilidades: (GO-EF07EF24) Experimentar e fruir algumas ginásticas de condicionamento físico, refletindo sobre o fenômeno atual do <i>fitness</i> , as construções da imagem corporal, que são influenciados pela existência de modelos de beleza, culto à perfeição e a mídia.		

Olá, pessoal, tudo bem com vocês? Espero que estejam bem e animados para aprenderem um pouco mais.

Nesta aula vamos continuar nosso aprendizado de ginástica. Como ela está no nosso cotidiano? Será que a ginástica é só o que eu vejo nas olimpíadas? A ginástica é saudável? É divertida?



Fonte: <https://blog.fiturban.com.br/importancia-do-alongamento-2/> acesso em: 08/06/2021

Para iniciar esta atividade vamos trazer alguns conceitos de saúde. Em seu sentido literal, saúde significa um estado de equilíbrio dinâmico entre o organismo e o ambiente, que mantém as características estruturais e funcionais do organismo dentro dos limites normais para sua forma de vida e para a sua fase do ciclo vital. Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde) saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doenças. Ou seja, além de ser uma relação de equilíbrio interior e exterior, é uma consciência corporal.

ATIVIDADE 1 - A ginástica é muito associada à saúde e ao bem estar físico e mental, todos/as desejam ter saúde para si e para os/as outros/as, não é mesmo? Agora, com base nas informações acima faça uma pesquisa e forme as suas ideias sobre o que você entende ser saúde? Ela está relacionada com as atividades físicas?

ATIVIDADE 2 - Agora que sabemos um pouco mais sobre saúde e atividades físicas, que tal praticarmos um pouco? A intenção dessa proposta de atividade é exercitar um pouco o nosso corpo. Então vamos praticar dois exercícios, a corrida estática, o salto e o agachamento.

Vamos para a prática, chame alguém aí da sua casa para fazer com você! Iremos praticar uma corrida com salto e agachamento. Mas não se preocupem com o espaço para realizar a corrida, será uma corrida estática, e para quem não sabe, corrida estática é você correr sem sair do lugar. A proposta do exercício é: correr, dar um salto e amortecer realizando um agachamento, como sugerem as figuras abaixo.

Lembrando que: para realizar esses e quaisquer outros exercícios, temos que preparar o nosso corpo antes, realizando um breve aquecimento (para nos aquecer vamos fazer um minuto de corrida estática), e em seguida iremos realizar o exercício completo. O tempo desse exercício ficará a critério de cada um e cada uma de vocês; faça a quantidade de acordo com o seu condicionamento, iniciando aos poucos, e com o tempo aprimorando o exercício.



Fonte

das

imagens:

<https://www.gazetadopovo.com.br/viver-bem/saude-e-bem-estar/emagreca-fazendo-de-5-a-15-min-de-exercicio-por-di>

[a-em-casa,](#)

<https://suplementoseciab.wordpress.com/2020/04/07/treinamento-funcional-nivel-iniciante-para-fazer-em-qualquer-lugar>, acesso em 05.02.2021.

SUGESTÃO REFLEXIVA: A saúde é o resultado não só dos nossos atos como também dos nossos pensamentos.

(Mahatma Gandhi)

Até a próxima atividade!!