

## ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: __/__/2021
Unidade Escolar:		Ano: 9º Ano
<b>Componente Curricular:</b> Educação Física.		
<b>Tema/Objeto do Conhecimento:</b> Ginástica.		
<p><b>Habilidades:</b></p> <p><b>(EF89EF11)</b> Identificar as diferenças e semelhanças entre a ginástica de conscientização corporal e as de condicionamento físico e discutir como a prática de cada uma dessas manifestações pode contribuir para a melhoria das condições de vida, saúde, bem-estar e cuidado consigo mesmo.</p> <p><b>(GO-EF09EF24)</b> Identificar e analisar as capacidades físicas e as características das adaptações orgânicas promovidas pela ginástica de condicionamento físico e de conscientização corporal.</p>		

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

Nesta aula vamos continuar nosso aprendizado sobre o que é a ginástica? Como ela está no nosso cotidiano? Será que a ginástica é só o que eu vejo nas olimpíadas? Faz bem para a saúde? É divertida? Muito bem, mas antes de começarmos a nos mexer precisamos entender o que é ginástica e sua história.



Fonte: <https://www.zimbio.com/photos/Philipp+Boy/Olympics+Day+3+Gymnastics+Artistic/rtzKn27HSw6> acesso: 11/08/2020.

**ATIVIDADE 1** – Para entender melhor a ginástica vamos realizar uma pesquisa, nela podemos responder às seguintes perguntas: quais os tipos de ginástica? Por que existe a ginástica para competição e a ginástica para a saúde? Qual a diferença entre elas? A pesquisa pode ser feita através de livros, sites ou perguntar a alguém de sua confiança.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**ATIVIDADE 2** – Levando para o corpo. Polichinelo saltando, iniciamos o movimento com os pés e braços juntos ao corpo, saltamos separando os pés e erguemos os braços acima da cabeça. Faça esse movimento quantas vezes conseguir; se possível, conte quantas vezes realizou o movimento completo. Esse treino desenvolve a resistência muscular e a coordenação motora.



Fonte: <https://esportes.umcomo.com.br/artigo/como-fazer-polichinelo-corretamente-25385.html> acesso em: 11/08/2020.

**ATIVIDADE 3** – A ginástica, indo muito além do condicionamento físico, é uma forma de conscientização corporal; ou seja, através dela podemos reconhecer nossos limites físicos e emocionais; com essa concepção, reflita como você se sentiu realizando a última atividade e relate.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**SUGESTÃO REFLEXIVA:** Exercitando-se todo dia, em pouco tempo perceberá como seu corpo irá melhorar em diversos aspectos; quando cuidamos do nosso corpo percebemos o valor que ele tem.

Até a próxima atividade!!