

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: ___/___/2020
Unidade Escolar:		Ano: 6º ano.
Componente Curricular: Educação Física.		
Tema/Objeto do Conhecimento: Ginástica Geral/Elementos gímnicos.		
<p>Habilidades:</p> <p>(GO-EF06EF21) Experimentar a ginástica de condicionamento físico, identificando, apropriando e analisando características histórico-culturais, valores, normas, objetivos e técnicas presentes nessa modalidade.</p> <p>(EF67EF09) Construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos, com o objetivo de promover a saúde.</p>		

Olá, crianças, tudo bem com vocês? Espero que estejam bem e animadas para a atividade de hoje.

Hoje iremos identificar, vivenciar e aprender um pouco mais sobre o nosso corpo, nossos movimentos corporais e ginástica de condicionamento físico.



Fonte imagem: <http://www6.ung.br/zf/noticia/2748-estudantes-se-apresentam-em-vi-forum-internacional-de-ginastica-geral>

ATIVIDADE 1 – Desde que começamos a trabalhar ginástica os alongamentos estiveram presentes em todas as atividades. Verificamos a importância dos alongamentos quando praticamos qualquer exercício físico. Relembrando, os alongamentos musculares são exercícios realizados com a finalidade de aumentar o comprimento dos músculos, facilitando a mobilidade articular e a amplitude dos movimentos corporais.

E para você, como é alongar?

Conseguiu praticar os alongamentos antes e depois das atividades propostas até aqui?

Qual alongamento teve mais facilidade em praticar?

Qual alongamento teve mais dificuldade?



Fonte imagem: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-queiro-me-exercitar-mais/alongamento-e-bom-antes-e-depois-da-atividade-fisica>

