

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: ___/___/2020
Unidade Escolar:		Ano: 7º Ano
Componente Curricular: Educação Física.		
Tema/Objeto do Conhecimento: Ginástica.		
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/as para aprenderem um pouco mais.

Nessa aula vamos continuar nosso aprendizado sobre a 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://ciaathleticasjc.com.br/blog/exercicio-fisico-e-saude/> Acesso em: 19/10/2020

ATIVIDADE 1 - Nas últimas atividades estudamos sobre a ginástica e procuramos entender como ela pode ser boa em vários momentos e situações, e que o excesso pode não ser saudável como tudo na nossa vida. Sobre a ginástica, descreva o que você mais gostou, o que pratica e o que gostaria de aprender/praticar.



Fonte: <https://amenteemaravilhosa.com.br/yoga-para-iniciantes/> acesso em: 19/10/2020

ATIVIDADE 2 - Agora tente ilustrar (com desenho, pintura, versos) a ginástica que você aprendeu/entendeu até agora, procurando expressar suas ideias.

SUGESTÃO REFLEXIVA: Exercício físico também é alimento para o corpo e a alma.

Fábio Ibrahim El Khoury