



ESTADO DA BAHIA
PREFEITURA MUNICIPAL DE MADRE DE DEUS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
COMPLEXO DE EDUCAÇÃO MUNICIPAL PROFESSOR MAGALHÃES NETTO
BLOCO DE ATIVIDADES - ATIVIDADES REMOTAS - 2021



DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA	SÉRIE/ANO: 9º	TURMA:
PROFESSOR (A): SANDRA ARAÚJO	DATA:	
ALUNO (A):		

EDUCAÇÃO FÍSICA – 9º ANO

ATIVIDADE 03.2 GRAVAÇÃO DE UM VÍDEO

Grave um vídeo usando o uniforme da escola.

1-Praticando 5 tipos de alongamentos de sua preferência

2- Realizando treino/atividade física, **utilizando aplicativo de celular** (SEVEN – Treino em 7 minutos). - Trata-se de um aplicativo indica treinos simples, com duração curta e média intensidade. Utilize a versão gratuita e informe dados simples como: idade, sexo, peso e objetivo que deseja realizando o treino.

Obs.Se não puder baixar o aplicativo, faça a mesma preparação antes do treino e siga a série de exercícios descritos na imagem da página seguinte

Siga algumas dicas que podem te ajudar antes e depois do treino:

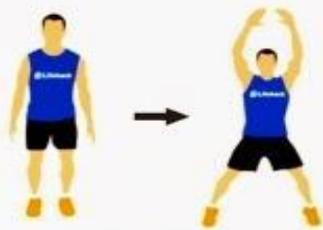
- 1 - Escolha e prepare um local para a realização dos exercícios.
- 2 - Se for possível utilize um colchonete ou toalha média no chão para que os exercícios de solo sejam realizados com maior segurança e conforto.
- 3 - Beba água, antes, durante e depois das atividades físicas.
- 4 - Realize alongamentos leves, envolvendo os principais grupos musculares, antes e após os exercícios.
- 5 - Respeite seus limites, portanto, ao sentir desconforto durante a atividade, reduza a intensidade; interrompa a série descanse alguns segundos e retorne; ou pare o treino definitivamente.
- 6 - Evite lesões. Mantenha a concentração nos exercícios, procurando manter uma boa postura, sem forçar na execução ou sobrecarga cardíaca.
- 7 - Se recomponha, faça um alongamento final, beba água, coma uma fruta. Chame outras pessoas para praticar exercícios com você, pode ser mais divertido!

Atenção! Se você não costuma praticar exercícios, inicie devagar, no limite do seu corpo. Se sentir mal durante a prática, PARE !!

ENVIAR PARA O EMAIL

smanaraujoescolas@gmail.com – Coloque no assunto do e-mail seu nome e turma.

PARA FAZER EM CASA OU NO ESCRITÓRIO



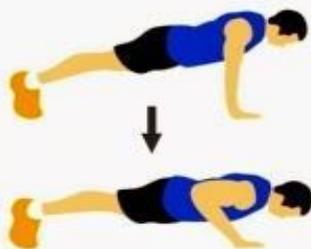
1. JUMPING JACKS (TOTAL BODY)

Polichinelo – Afaste as pernas com um pequeno salto e toque as mãos acima da cabeça simultaneamente.



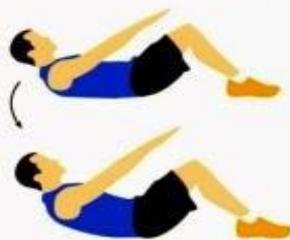
2. WALL SIT (LOWER BODY)

Agachamento isométrico – Encoste-se na parede e permaneça imóvel com os joelhos em 90°.



3. PUSH-UP (UPPER BODY)

Marinheiro – Coloque as mãos afastadas um pouco mais abertas que a largura dos ombros e afaste ligeiramente as pernas. Suba todo o corpo de forma conjunta. (Pode ser realizado com os joelhos no chão).



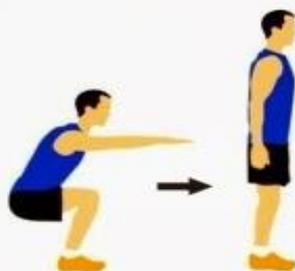
4. ABDOMINAL CRUNCH (CORE)

Abdominal parcial – Deite-se com os braços elevados e imóveis. Contraia o abdome e eleve o máximo sem tirar os pés do chão e sem usar os braços como impulso.



5. STEP-UP ONTO CHAIR (TOTAL BODY)

Subida alternada na cadeira – Posicione uma perna em cima da cadeira e suba. Desça de forma controlada e alterne a perna.



6. SQUAT (LOWER BODY)

Agachamento – Deixe os pés na largura do quadril e agache enfatizando o movimento da pelve para trás. Eleve os braços na linha dos ombros para ajudar na estabilidade.



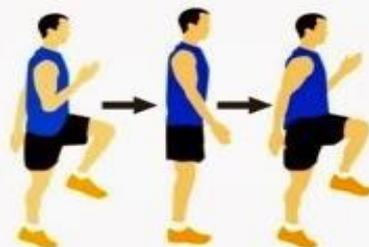
7. TRICEPS DIP ON CHAIR (UPPER BODY)

Tríceps na cadeira – Posicione-se bem próximo à cadeira, quase tocando o quadril. Flexione e estenda os braços quase completamente.



8. PLANK (CORE)

Prancha – Mantenha seu corpo totalmente alinhado, posicione os braços formando um ângulo de 90° com o tronco e antebraço. Não bloqueie a respiração.



9. HIGH KNESS / RUNNING IN PLACE (TOTAL BODY)

Corrida estacionária – Eleve alternadamente as pernas até a altura da cintura e coordene os braços de forma contrária às pernas.

Disponível em: <http://revista-mensch.blogspot.com/2015/02/fitness-um-treino-de-7-minutos-para.html>.