

PLANO DE ESTUDO TUTORADO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

NOME DA ESCOLA: ESCOLA MUNICIPAL LINDOLFO DE ALMEIDA FERREIRA

PROFESSORA: FLAVIANE COSTA E SILVA REZENDE

NOME DO (A) ALUNO (A):

ANO DE ESCOLARIDADE: 9º ANO

TURNO: MATUTINO E VESPERTINO

TURMA: A e B

TOTAL DE SEMANA: 01

NÚMERO DE AULAS POR SEMANA: 02

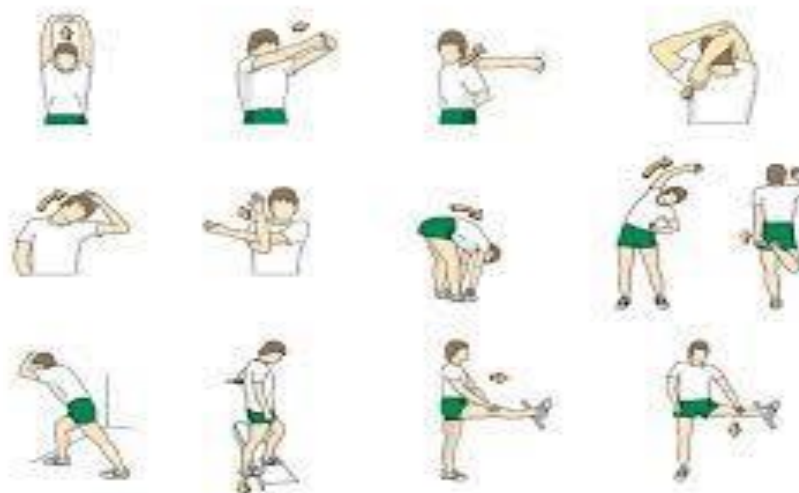
NÚMERO DE AULAS POR MÊS: 08

SEMANA 3

ATIVIDADE 1 – ALONGAMENTO

Observe a imagem e siga as orientações.

Realize o alongamento, segurando 12 segundos em cada posição.



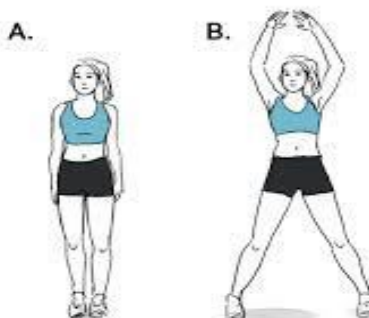
ATIVIDADE 2 – GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO: EXERCÍCIO DE FORÇA E VELOCIDADE

O principal objetivo dessa unidade é experimentar e compreender os significados da capacidade física “FORÇA”, por meio de um circuito de exercícios. Além de identificar os grupos musculares mobilizados.

1 – Musculatura anterior da coxa (quadríceps femoral)



2 – Ombros (deltoides) e musculatura lateral da coxa (abdutores)



3 – Musculatura anterior da coxa (quadríceps femoral)



4 – Musculatura anterior da coxa (isquiotibiais)



5 - Glúteos



6 - Abdômen



a) Você sentiu dificuldade em realizar o circuito? Se a resposta for sim, em quais?

b) Quais exercícios exigiram mais forças musculares?

c) Quais grupos musculares predominaram na realização de cada exercícios?

Professora Flaviane: (34) 99967-6418