



## ATIVIDADES À DISTÂNCIA

NOME: \_\_\_\_\_ Nº \_\_\_\_\_

**Turma: 9º Ano EMEF Taquara Branca Agenor Miranda Da Silva**  
**Professor: Paulo Rogério – Educação Física**  
**Data: 06 a 10/09/21**

Olá aluno, tudo bem com você?

Hoje falaremos sobre Jogos Desportivos. Nesta atividade, faremos exercícios e jogos para o desenvolvimento das capacidades físicas, em especial sobre a “**Flexibilidade**”.

Iremos necessitar de um bastão (cabo de vassoura), uma bola de vôlei, ou qualquer outra que tiver. Pode ser de meia também, mas tome muito cuidado para não machucar seus dedos.

**Flexibilidade** é definida como a amplitude de movimento de uma articulação ou grupo de articulações. Ela é um dos cinco componentes da boa forma **física**, junto com o condicionamento cardiovascular, força, resistência muscular e composição corporal.

Vamos iniciar o treinamento?

- 1- Aluno sentado com as pernas estendidas, com a bola entre os pés, deita no chão (com as costas no chão), eleva as pernas, passando a bola para trás de sua cabeça, colocando-a no chão. Pegar a bola e reiniciar o exercício. Repita por 10 vezes;
- 2- Aluno sentado no chão. Com as pernas afastadas e sem dobrar os joelhos, girando o tronco para o lado direito, colocar a bola atrás do corpo. Gire o tronco, agora para a esquerda, pegue a bola e repita o movimento por 10 vezes;
- 3- Aluno sentado no chão com as pernas afastadas, não podendo dobrar os joelhos durante a atividade. Uma bola no chão, entre as pernas, o aluno deverá rolar a bola para frente, até o ponto máximo que conseguir. Chegando a esse ponto, fica nesta posição por dez segundos, voltando a posição inicial;
- 4- Aluno de pé, tronco flexionado para frente, deverá andar para trás, com as pontas dos dedos encostadas no chão;
- 5- Aluno com o bastão nas mãos, desloca-se à frente, passando ora a perna direita sobre o bastão, ora a perna esquerda. Passá-lo por trás do corpo, até a frente, e reiniciar o exercício;
- 6- Aluno com uma bola nas mãos, na altura do peito. Deverá executar o movimento de chute, encostando o pé na bola;

Bora Fazer?!



## ATIVIDADES À DISTÂNCIA

NOME: \_\_\_\_\_ Nº \_\_\_\_\_

**Turma: 9º Ano EMEF Taquara Branca Azenor Miranda Da Silva**  
**Professor: Paulo Rogério – Educação Física**  
**Data: 13 a 17/09/21**

Olá aluno, tudo bem com você?

Hoje falaremos sobre Jogos Desportivos. Nesta atividade, dando continuidade à aula passada, faremos exercícios e jogos para o desenvolvimento das capacidades físicas, em especial sobre a “**Flexibilidade**”.

Iremos necessitar de uma bola de vôlei, ou qualquer outra que tiver. Pode ser de meia também, mas tome muito cuidado para não machucar seus dedos.

**Flexibilidade** é definida como a amplitude de movimento de uma articulação ou grupo de articulações. Ela é um dos cinco componentes da boa forma **física**, junto com o condicionamento cardiovascular, força, resistência muscular e composição corporal.

Vamos iniciar o treinamento?

- 1- Aluno movimentar-se à frente, rolando a bola no chão, alternando mão direita e mão esquerda.
- 2- Aluno se desloca com a bola encostada na região glútea e toca, alternadamente, com os calcanhares na bola;
- 3- Aluno sentado no chão, com as pernas flexionadas. Deverá segurar a sola de um dos pés e estender essa perna sem soltar as mãos;
- 4- Aluno sentado no chão com as pernas cruzadas. Deverá segurar as pontas dos pés com as mãos correspondentes e logo a seguir estender as pernas, sem soltar as pontas dos pés;
- 5- Aluno de pé, pernas afastadas. Deverá realizar uma flexão de tronco, procurando primeiro encostar a mão direita no pé esquerdo, logo a seguir, a mão esquerda no pé direito;
- 6- Aluno sentado no chão, com as pernas estendidas e afastadas. Deverá realizar uma flexão do tronco na direção de uma das pernas, com o objetivo de tocar o pé com as mãos.

Bora fazer?!