

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA: MARIZA ALVES GUIMARÃES

UNIDADE I

Nesta unidade de ensino iremos trabalhar com os conhecimentos relacionados ao corpo, saúde, qualidade de vida e práticas corporais.

A ideia desta unidade seria vivenciar diferentes formas de práticas corporais que podem trazer benefícios à saúde e com isto contribuir para uma qualidade de vida. Atrelado a isto, traríamos discussões acerca da temática da saúde, aptidão física relacionada à saúde, qualidade de vida, possibilidades de práticas corporais nos ambientes públicos, políticas públicas que envolvam esta temática.

Tivemos que adaptar nossa unidade, mas não quer dizer que estas vivências, em diferentes espaços, não acontecerão. Estaremos adiando algumas visitas a espaços que ofertam diferentes práticas corporais e neste momento tentando encontrar algumas possibilidades de práticas de exercícios que vocês possam realizar na casa de vocês.

ATIVIDADE 01

Como está sendo seu cotidiano, o que você anda fazendo de atividade física e de exercício físico em sua casa?

ATIVIDADE 02

Quais práticas de exercícios físicos vocês gostariam de vivenciar assim que retomamos nossas aulas presenciais?