

UME: DR JOSÉ CARLOS DE AZEVEDO JUNIOR

ANO: 9º _____ COMPONENTE CURRICULAR: ED. FÍSICA

PROFESSOR: EZEQUIEL VIEIRA

PERÍODO DE 18/10/21 A 29/10/21

NOME: _____ N° _____

ROTEIRO DE ESTUDOS / ATIVIDADES

1. OBSERVE A IMAGEM:



A) A IMAGEM REFERE CAPACIDADES:

☐ INTELECTUAIS ☐ COORDENATIVAS ☐ FÍSICAS

B) RELACIONE OS NÚMEROS DA IMAGEM COM AS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONAIS.

☐ VELOCIDADE – MOVIMENTO RÁPIDO. (BOXE).

☐ FLEXIBILIDADE - FACILIDADE DE MOVIMENTOS. (BAMBOLE).

☐ FORÇA - VENCER POR MEIO DE AÇÕES MUSCULARES. (LEVANTAMENTO DE PESO).

☐ RESISTÊNCIA - PERMANECER MAIOR TEMPO NA MESMA ATIVIDADE. (PULAR CORDA).

Figura disponível em: <https://www.brasileirade.com.br/2018/02/capacidades-fisicas-como-treinar/>

Spice Educart - Silvia Fornaga e Maria Malacini Demetrio Borges
<https://maelabioeducart.blogspot.com/>