

ATIVIDADE PROPOSTA 8

UME: CIDADE DE SANTOS

ANO: 6D

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA: MAYARA SOUZA

PERÍODO DE 20 / 07 /2020 a 31 / 07 /2020

INTENSIDADE DAS ATIVIDADES FÍSICAS

Conforme observamos na última atividade, existem muitos benefícios na prática da atividade física diária e iremos ver agora que existem intensidades diferentes para essas atividades. Podemos nomear elas da seguinte maneira: leves, moderadas e intensas.

Veja alguns exemplos na tabela abaixo.

INTENSIDADE DAS ATIVIDADES FÍSICAS		
Leve	Moderada	Intensa
Tomar banho	Jardinagem	Subir escada
Fazer a barba	Jogar vôlei	Natação
Dirigir	Hidroginástica	Pular corda
Lavar louça	Pedalar	Jogar Futebol
Arrumar a cama	Caminhar rápido	Corrida



TAREFA PRÁTICA

1) Em casa, realize as atividades físicas propostas abaixo.

a) MODERADA: Caminhe rápido pela casa, durante 1 minuto, descanse por 20 segundos e repita a ação.

b) INTENSA: Os alunos que tiverem corda, deverão saltar 10 vezes seguidas, descansar por 20 segundos e repetir a ação.

OBS: (Os alunos que **não** tiverem acesso a corda, deverão colocar um chinelo no chão, por exemplo, e irão saltar 10 vezes seguidas, descansar por 20 segundos e repetir a ação).