



PREFEITURA DE SANTOS
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME Drº Fernando Costa

3ºs/4ºs/5ºs anos - Educação Física (Manhã e tarde)

Professora: Josélia Alves de Souza Silveira

Período: 28/09/2020 à 09/10/2020

Nome do aluno: _____ Classe/nº _____

10º Roteiro de Estudo/ Atividade

Olá queridos alunos espero que todos estejam bem.

Objetivo da aula: Identificar o conceito de Capacidade Física

Atividade 1) Conceito de Capacidades Físicas

As capacidades físicas são qualidades próprias de cada indivíduo correspondente à parte física corporal, podem ser aprimoradas com treinamento físico. Podem ser classificadas em: Força, velocidade, agilidade, resistência e flexibilidade.

Força: é a capacidade de dominar uma determinada resistência: levantar, puxar ou empurrar, através da contração muscular.



Velocidade: é a capacidade de efetuar um movimento, em um curto espaço de tempo.



Agilidade: é a capacidade que permite mudar de direção do corpo no menor tempo possível.



Resistência: é a capacidade que permite efetuar um esforço durante um certo tempo e mantê-lo sem perder a eficácia da execução (resistência à fadiga).



Resistência



Flexibilidade

Flexibilidade: é a capacidade de realizar movimentos na maior amplitude possível sem que ocorra danos as articulações.

Objetivo da aula: Vivenciar a variação da queimada com tampinha e interagir com a família .

Atividade 2) Jogo queimada de tampinhas

Quantidade de 6 a 8 tampinhas para cada jogador , giz, fita adesiva colorido ou outro material para marcar o campo. Quantidade de jogadores: 2

Desenvolvimento do jogo: Marcar o campo , cada jogador deve ter a mesma quantidade de tampinhas. Exemplo: Joãozinho tem 8 tampinhas (cor vermelha) e Carlinhos tem 8 tampinhas (cor azul).

O jogo é como uma queimada normal, 2 jogadores sendo , um para cada lado, quem for arremessar posiciona a tampinha na linha do meio e dá um peteleco na tampinha tentando acertar o adversário . Se acertar , o adversário tira uma tampinha do seu campo . Se errar , o jogador volta para a área de defesa e a vez da outra equipe . Vence quem conseguir eliminar todos os adversários.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=LpZuPWELPuE>

O que fazer?

Registre em uma folha de caderno ou sulfite as atividades propostas.

1) Dê um exemplo de cada capacidade física referente ao seu cotidiano (exemplo, força: carregar sacolas de compras).

2) Recorte e cole ilustrações das capacidades físicas citadas acima.

3) Aproveite o jogo com seus familiares e amigos.

Compare a queimada tradicional com a queimada adaptada (Tampinhas) e registre comentários sobre as regras e estratégias .

Façam as atividades e relacione o que não entenderam para solucionarmos no plantão de dúvidas.

Abraços e se cuidem!