UME: 28 de Fevereiro

ANO: 1° Anos Componente Curricular: Ed. Física

Professor: Mauricio Ruiz

Período de: 09/10 a 22/10

Na arte da dança, o corpo é o material necessário. Costuma-se dizer que é o suporte da dança.

RUDOLF LABAN classificou os elementos ou fatores dos movimentos da dança como:

ESPAÇO, PESO , TEMPO e FLUXO

Movimento	Movimento	Movimento	Movimento
Espaço	**Peso**	**Tempo**	**Fluxo**
O corpo ocupa espaço.Olhe ao redor.Você pode mover o corpo para cima ,para baixo,para os lados...explore seu espaço.	Mexa-se pisando com bastante força no chão.Pise de novo no chão,mas dessa vez bem levemente.	Mexa os dedos. Mexa de dois jeitos diferentes: bem devagar... depois bem rápido!	Ao mover o corpo,dá para expressar tensão,leveza, calmaria,nervosismo... As emoções saem pelos poros e criam movimentos expressivos na arte da dança.

LIGUE CADA IMAGEM A SUA LEGENDA

ESPAÇO PESO TEMPO FLUXO

1. OBSERVE A IMAGEM:

A) A IMAGEM REFERE CAPACIDADES:

☐ INTELECTUAIS ☐ COORDENATIVAS ☐ FÍSICAS

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

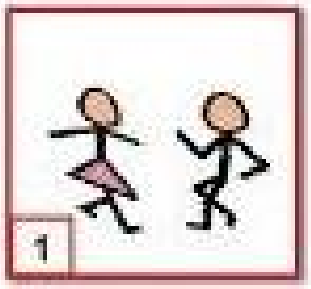
☐ VELOCIDADE – MOVIMENTO RÁPIDO **(BOXE).**

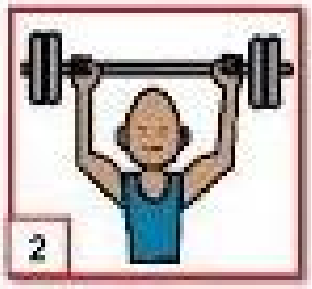
☐ FLEXIBILIDADE - FACILIDADE DE MOVIMENTOS. **(BAMBOLÊ).**

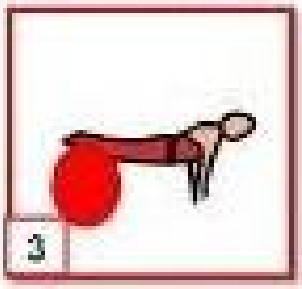
☐ FORÇA - VENCER POR MEIO DE AÇÕES MUSCULARES **(LEVANTAMENTO DE PESO).**

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

A) ENUMERE AS GINÁSTICAS CONFORME AS IMAGENS ACIMA.







☐ PILATES ☐ ZUMBA ☐ CROSSFIT

B) E VOCÊ, PRATICA ATIVIDADE FÍSICA?

☐ SIM ☐ NÃO ☐ ÀS VEZES

C) QUAL A SUA ATIVIDADE PREFERIDA?

4. MARQUE ALGUNS BENEFÍCIOS PARA QUEM PRATICA ATIVIDADE FÍSICA.

☐ EMAGRECE.
☐ FICA GORDA.
☐ MELHORA A SAÚDE.
☐ FOTALECE OS OSSOS.
☐ PIORA A SAÚDE.