



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO.

ANO: 5º

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: JADIR MONTEIRO

PERÍODO DE 16/11/2020 a 20 /11/2020

CAPACIDADES FÍSICAS

Habilidade: EF345EF07

DEFINIÇÃO: Capacidades Físicas são definidas como todo atributo físico treinável no corpo humano. São todas as qualidades físicas motoras que podemos treinar para melhorar os movimentos do corpo, sejam eles para as atividades diárias, esportivas ou competitivas.

TIPOS DE CAPACIDADES FÍSICA: Resistência, força, velocidade, agilidade, equilíbrio, flexibilidade e coordenação motora (destreza).

RESISTÊNCIA: É a capacidade física que permite efetuar um esforço durante um tempo considerável, suportando a fadiga dele resultante e recuperando com alguma rapidez.

FORÇA: É a capacidade física que permite que um músculo, ou grupo de músculos, produza tensão e vença uma resistência na ação de empurrar, tracionar ou elevar. Pode ser três tipos: Força explosiva, Dinâmica e Estática.



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



VELOCIDADE: É a capacidade física que permite realizar movimentos no menor tempo possível ou reagir rapidamente a um sinal

AGILIDADE: É a qualidade física que permite mudar a direção do corpo no menor tempo possível.

EQUILÍBRIO: É a qualidade física conseguida por uma combinação de ações musculares com o propósito de assumir e sustentar o corpo sobre uma base, contra a lei da gravidade. Pode se de 3 tipos: dinâmico, estático e recuperado.

FLEXIBILIDADE: É a capacidade física que permite executar movimentos com grande amplitude.

COORDENAÇÃO MOTORA: É a capacidade física que permite realizar uma sequência de movimentos de forma coordenada. Constitui-se uma atividade psicomotora indispensável em todas as habilidades desportivas, devendo ser trabalhada desde os primeiros níveis.

Atividades:

- 1) O que é capacidade física e quais os tipos?
- 2) Explique a capacidade física força, Em quantos tipos ela se desenvolve?
- 3) Qual das capacidades físicas você acha que tem melhor desenvolvimento? Explique!

<https://estudandoeducacaofisica.blogspot.com/2012/08/capacidades-fisicas.html>



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO.

ANO: 5º

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: JADIR MONTEIRO

PERÍODO DE 23/11/2020 a 27 /11/2020

SEDENTARISMO

HABILIDADE:EF45EF08B

Sedentarismo é definido como a ausência ou a diminuição de atividades físicas ou esportivas.

Em 2016, pela primeira vez, a Organização Mundial da Saúde -OMS, analisou dados envolvendo 1,6 milhões de estudantes de 146 países, para calcular o número de adolescentes sedentários. Os dados no Brasil revelaram que 84% dos jovens entre 11 a 17 anos , não praticavam uma hora diária de atividade física.

A falta de atividade física constante traz o risco à saúde e leva ao sedentarismo.

O sedentarismo está praticamente associado a todas as doenças crônicas como hipertensão, diabetes, colesterol, além da obesidade e problemas nas articulações e doenças cardiorrespiratórias.



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



As aulas de Educação Física escolar são importantes para desenvolver as habilidades motoras necessárias para uma boa prática de atividades e conscientização para uma melhora na qualidade de vida.

Fonte adaptado de:

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Sedentarismo>

ATIVIDADES

- 1-O que é sedentarismo?
- 2-Quais os problemas de saúde que o sedentarismo pode causar?
- 3-Qual a importância das aulas de Educação Física?