PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação

UME PEDRO II

15/03 a 26/03
Educação Física / Anos Finais – 6º Ano A, B, C.
Professor: Flavio S. Adegas.

TEMA: Ginástica de Condicionamento Físico.
OBJETO DE CONHECIMENTO: Ginásticas.
HABILIDADE: (EF67EF08) Experimentar e fruir exercícios físicos, que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática.

A Ginástica de Condicionamento Físico (GCF), se bem orientada, não possui contraindicações, podendo ser direcionada para todos os grupos da população: crianças, adolescentes, homens, mulheres, idosos e gestantes, lembrando que as características e as particularidades de cada público devem ser respeitadas. A Ginástica de Condicionamento Físico (GCF) é a modalidade caracterizada por sessões planejadas de séries e repetições de exercícios que visam contribuir para a melhoria das capacidades físicas e promover melhor qualidade de vida. Conhecendo as Capacidades Físicas: Força, Velocidade, Resistência, Agilidade, Flexibilidade.
Capacidades Físicas: São atributos físicos treináveis num organismo humano. Ou seja, todas as qualidades físicas motoras passíveis de treinamento.

Ginástica de Condicionamento Físico e Conscientização Corporal
https://youtu.be/IoIqgNrcysM

Agora que você já leu o texto e assistiu ao vídeo, responda as questões:

1- O que é Ginástica de Condicionamento Físico?

2- Qual o objetivo da Ginástica de Condicionamento Físico?

3- Quais os benefícios e contribuições que a ginástica de Condicionamento Físico proporciona para as pessoas?

4- Quais são as orientações para a prática da ginástica de Condicionamento Físico?

5- Quem pode praticar a Ginástica de Condicionamento Físico?

6- Seria possível praticar a Ginástica de Condicionamento Físico na escola? Como?

7- Você já ouviu falar das capacidades físicas? Quais são elas?

ATENÇÃO:
Na atividade deverá constar o **nome completo do aluno, classe, e o nº da chamada (se souber)**. A atividade vale como **AVALIAÇÃO E PRESENÇA** do aluno.

As atividades poderão ser digitadas ou manuscritas no caderno e fotografadas.
A devolutiva da atividade deverá ser enviada para o e-mail do professor:
flavioatividaderemota@gmail.com