

UME PEDRO II

15/03 a 26/03

Educação Física / Anos Finais – 7º 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/loIqgNrcysM>

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