



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: 9º

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF: JADIR MONTEIRO

PERÍODO DE 29/03/2021 a 02/04/2021

A IMPORTÂNCIA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

Todos nós sabemos que praticar uma atividade física é essencial tanto para a saúde física quanto mental. Fazer exercícios físicos significa condicionar o próprio corpo, isso é importante tanto para atletas como pessoas comuns.

Para pessoas comuns estar bem condicionado fisicamente não significa necessariamente atividade física intensa, desgastante ou exercícios físicos monótonos. Para obter um bom condicionamento físico, é preciso apenas manter periodicidade ou a regularidade na prática de exercícios. Isso vai possibilitar uma vida mais plena com saúde e melhor qualidade de vida.

Já para os atletas é necessário uma intensidade maior e estar no auge do seu condicionamento



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



proporciona a execução de movimentos específicos do seu esporte com a maior a precisão possível. Saber reconhecer que um bom condicionamento físico pode beneficiar a nossa vida ajuda a reforçar ainda mais a sua necessidade e importância, em termos de disciplina e dedicação em um **treino físico**.

O nosso corpo foi programado para movimentar-se e ser sempre o mais eficiente possível. À medida que praticamos as mais variadas atividades físicas e com tipos diferentes de exercícios melhora também nosso condicionamento.

Entre os principais benefícios podemos destacar:

- O controle do peso corporal;
- A prevenção e tratamentos de doenças;
- A redução da taxa de **colesterol** e gordura;
- A diminuição do risco de lesões;
- A melhora do humor;
- A boa qualidade do **sono**, entre outros.

Agora escreva:

O que você entendeu sobre a importância do condicionamento físico.

Para saber mais:

<http://laboralclinica.com.br/para-que-serve-o-condicionamento-fisico/>



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: 9º

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF: JADIR MONTEIRO

PERÍODO DE 05/04/2021 a 09/04/2021

ESPORTES DE MARCA E DE PRECISÃO

Marca

Os esportes de marca são aqueles que comparam resultados registrados em segundos, metros ou quilos. As modalidades de atletismo são um exemplo: as provas podem ser realizadas com os participantes simultaneamente, como uma corrida, observando aquele que chega primeiro; ou individualmente e comparando a marca, como no caso do salto em distância.

Precisão

São caracterizados pelo arremesso ou lançamento de um objeto com o objetivo de acertá-lo ou aproximá-lo de um alvo específico, estático ou em movimento. Exemplos são o boliche, a bocha, o arco e flecha e o tiro ao alvo.

<https://www.todamateria.com.br/tipos-de-esporte/>



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



PESQUISE E RESPONDA:

CITE 5 ESPORTES DE MARCA:

CITE 5 ESPORTES DE PRECISÃO
