



PREFEITURA DE SANTOS  
Secretaria de Educação



## ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: 7º

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF: JADIR MONTEIRO

PERÍODO DE 12/04/2021 a 16/04/2021

ESPORTE DE INVASÃO

HABILIDADE:EF06EF03

Os **jogos de invasão** abarcam elementos que trabalham a subcategoria decisão, tomando como **exemplo** as expressões: “para quem devo passar a bola”, “quando devo passar ou driblar”, “quando e como atacar”, “quando e como defender” meu campo do adversário.

Dessa forma, os **esportes de invasão** são modalidades em que “as equipes tentam ocupar o setor da quadra/campo defendido pelo adversário para marcar pontos (gol, cesta, touchdown), ao mesmo tempo em que têm que proteger a própria meta.



PREFEITURA DE SANTOS  
Secretaria de Educação



**Exemplos de esportes de invasão:**

- Futebol.
- Futsal.
- Basquetebol.

PESQUISE NA INTERNET MAIS 5 ESPORTES DE INVASÃO:

---

---

---

---

---

<https://escolaeducacao.com.br/esportes-de-invasao/>



PREFEITURA DE SANTOS  
Secretaria de Educação



## ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: 7º

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF: JADIR MONTEIRO

PERÍODO DE 19/04/2021 a 23/04/2021

### CONDICIONAMENTO FÍSICO

HABILIDADE:EF67EF09

**Condicionamento físico** é a capacidade que o corpo tem de resistir a desafios **físicos** de sua rotina, ocasionais ou inesperados, limitando-se principalmente a fatores relacionados à performance física, tais como resistência aeróbica e anaeróbica, força, velocidade e flexibilidade, potência e agilidade.

#### **Dicas para melhorar o condicionamento físico**

1. Mantenha uma vida ativa. ...
2. Pratique uma atividade física regularmente, mesmo que seja ao menos duas vezes por semana. ...
3. Procure se alimentar corretamente. ...
4. Certifique-se de que haja um repouso apropriado, garantindo entre 6 e 8 horas de sono diariamente.



**PREFEITURA DE SANTOS**  
Secretaria de Educação



Pesquise os benefícios obtido de ter um bom condicionamento físico:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

<https://www.minhavidade.com.br/fitness/tudo-sobre/37299-condicionamento-fisico>