



UME "VINTE E OITO DE FEVEREIRO"

ANO: 2021

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: JOÃO CARLOS PEZZOLATO BREANZA

PERÍODO DE 29/04/2021 a 13/05/2021

ROTEIRO DE ESTUDO / ATIVIDADE

6A, 6B, 6C e 6D

1.ATIVIDADE

TEMA:

ORGANISMO HUMANO, MOVIMENTO E SAÚDE

PARA COMEÇO DE CONVERSA

VOCÊ VIVENCIOU OS JOGOS POPULARES, COOPERATIVOS E COMPETITIVOS. ALGUMAS SITUAÇÕES DE JOGO FORAM PRAZEROSAS, OUTRAS FRUSTRANTES, EM DETERMINADOS MOVIMENTOS VOCÊ TEVE MAIS FACILIDADE, EM OUTROS NEM TANTO. CHEGOU A HORA DE ENTENDER UM POUCO MAIS SOBRE O QUE PROPORCIONOU TODAS ESSAS EXPERIÊNCIAS: SEU CORPO! VOCÊ CONHECE SEU CORPO? TUDO BEM, EU SEI QUE VOCÊ SABE ONDE ESTÁ SEU NARIZ, POR ONDE ENTRA E POR ONDE SAI A COMIDA, MAS SABE O QUE ACONTECE COM SEU CORPO ENQUANTO VOCÊ JOGA, POR EXEMPLO? VAMOS VER? AO LER AS FRASES A SEGUIR, ESCREVA SOBRE A LINHA:

LEGAL - SE VOCÊ CONCORDAR COM A INFORMAÇÃO;

SE LIGA - SE VOCÊ DISCORDAR;

TIPO ASSIM - SE VOCÊ NÃO TIVER CERTEZA.

1. O AQUECIMENTO SERVE PARA PREPARAR O CORPO PARA A

ATIVIDADE FÍSICA.

2. O SUOR É CONSEQUÊNCIA DO EXCESSO DE ÁGUA DO ORGANISMO.

3. SUA VELOCIDADE, FLEXIBILIDADE E AGILIDADE SÃO AS MESMAS ANTES E DEPOIS DO AQUECIMENTO.

4. ALONGAMENTO SÓ SERVE PARA QUEM FAZ DANÇA OU GINÁSTICA.

2.ATIVIDADE

PESQUISA INDIVIDUAL

NAS SITUAÇÕES DE JOGO, ALÉM DE COMPREENDER A ESTRUTURA DA ATIVIDADE, AS REGRAS, A ORIGEM, COOPERAR E COMPETIR, VOCÊ PRECISOU CORRER, SALTAR, GIRAR, ARREMESSAR, EQUILIBRAR-SE, FINTAR, DRIBLAR (BATER BOLA) ETC. PARA QUE VOCÊ CONSEGUISSE FAZER TUDO ISSO, PRECISOU USAR SUAS CAPACIDADES FÍSICAS, E APOSTO QUE JÁ PERCE BEU QUE A CADA ANO ESSAS CAPACIDADES MELHORAM. ISSO ACONTECE POR DOIS MOTIVOS:

PELO DESENVOLVIMENTO DA SUA ESTRUTURA FÍSICA E PELA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS. JÁ NOTOU QUE, SE PRATICARMOS UMA ATIVIDADE COM FREQUÊNCIA, FAZEMOS ISSO CADA VEZ MELHOR? SEU PROFESSOR VAI TRABALHAR ESSAS CAPACIDADES FÍSICAS COM A TURMA. NESTE BIMESTRE, EM ESPECIAL, VOCÊS VIVENCIARÃO A FLEXIBILIDADE, A VELOCIDADE E A AGILIDADE.

SERÁ QUE VOCÊ TEVE ALGUMAS DESSAS CAPACIDADES DIMINUÍDAS? VAMOS DESCOBRIR!

PERGUNTE A ALGUÉM QUE CONHECE VOCÊ, DESDE BEBEZINHO, SE VOCÊ ERA BEM MOLINHO E SE CONSEGUIA PÔR O PÉ NA BOCA. PENSE UM POUCO NO QUE LHE DISSERAM E RESPONDA:

1. VOCÊ CONSEGUIA? AINDA CONSEGUE?

2. QUAL CAPACIDADE ESTÁ ENVOLVIDA NESSA EXECUÇÃO?

3. QUE TIPO DE EXERCÍCIO FAZEMOS PARA MELHORAR ESTA CAPACIDADE?