



UME "VINTE E OITO DE FEVEREIRO"

ANO: 2021

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: JOÃO CARLOS PEZZOLATO BREANZA

PERÍODO DE 14/05/2021 a 28/05/2021

ROTEIRO DE ESTUDO / ATIVIDADE

6A, 6B, 6C e 6D

1.ATIVIDADE

MUITO BEM, FOI DADA A LARGADA PARA O TEMA DAS CAPACIDADES FÍSICAS, MAS ANTES PRECISAMOS "AQUE CER OS MOTORES".

VOCÊ VIVENCIOU NAS AULAS A FASE GERAL E A FASE ESPECÍFICA DO AQUECIMENTO E SEU PROFESSOR EXPLICOU A IMPORTÂNCIA DO AQUECIMENTO NA PREPARAÇÃO PARA A ATIVIDADE FÍSICA, NA PREVENÇÃO DAS LESÕES E NO DESEMPENHO DURANTE O JOGO.

SITUAÇÃO-PROBLEMA

DIGAMOS QUE HOJE É DOMINGO E QUE DAQUI A POUCO VOCÊ VAI JOGAR UMA PARTIDA DE TACO, FUTEBOL OU VÔLEI, OU BRINCAR DE ESCONDE-ESCONDE OU PEGA-PEGA. PENSANDO NO QUE VOCÊ APRENDEU NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, COMO SERIA SEU AQUECIMENTO?

## 2.ATIVIDADE

DESAFIO!

NAS MODALIDADES ESPORTIVAS, TODAS AS CAPACIDADES FÍSICAS SÃO IMPORTANTES. MAS, DE ACORDO COM A MODALIDADE, UMA CAPACIDADE É MAIS EVIDENTE NA EXECUÇÃO DOS MOVIMENTOS DO QUE OUTRAS. POR EXEMPLO, UM ATLETA DE CORRIDA PRECISA DE FLEXIBILIDADE E AGILIDADE, MAS A VELOCIDADE É A CAPACIDADE MAIS EVIDENTE NO MOMENTO DA CORRIDA.

NAS EXECUÇÕES SEGUINTEs, QUAL CAPACIDADE (AGILIDADE, FLEXIBILIDADE OU VELOCIDADE) ESTÁ MAIS EVIDENTE? VOCÊ CONHECE ESTES ATLETAS? ESCREVA O NOME DELES AO LADO DA CAPACIDADE:

### 1. NATAÇÃO

CAPACIDADE:

QUEM SOU EU:

### 2. GINÁSTICA ARTÍSTICA

CAPACIDADE:

QUEM SOU EU: