



UME "VINTE E OITO DE FEVEREIRO"

ANO: 7º ANO/EJA

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: JOÃO CARLOS PEZZOLATO BREANZA

PERÍODO DE **07/06/2021 a 21/06/2021**

ROTEIRO DE ESTUDO / ATIVIDADE

**1 ATIVIDADE**

COPIE O TEXTO NO CADERNO:

OBSERVE AS DEFINIÇÕES DAS CAPACIDADES FÍSICAS E IDENTIFIQUE NAS IMAGENS A SEGUIR A CAPACIDADE FÍSICA PREDOMINANTE:

A) AGILIDADE: É A CAPACIDADE DE EXECUTAR MOVIMENTOS RÁPIDOS COM MUDANÇA DE DIREÇÃO. POR EXEMPLO, AS FINTAS NOS ESPORTES COLETIVOS E AS COREOGRAFIAS NA DANÇA.

B) FLEXIBILIDADE: É A CAPACIDADE DE REALIZAR MOVIMENTOS COM AMPLITUDE ADEQUADA, COMO NOS ALONGAMENTOS.

C) FORÇA: É A CAPACIDADE DE VENCER UMA RESISTÊNCIA POR MEIO DE AÇÕES MUSCULARES.

D) RESISTÊNCIA: É A CAPACIDADE DE PERMANECER O MAIOR TEMPO POSSÍVEL EM UMA ATIVIDADE SEM FADIGA, COMO NA CORRIDA DE GRANDES DISTÂNCIAS.

E) VELOCIDADE: ESSA VOCÊ SABE, É A CAPACIDADE DE EXECUTAR MOVIMENTOS NO MENOR TEMPO POSSÍVEL, COMO, POR EXEMPLO, EM UMA CORRIDA DE CURTA DISTÂNCIA EM ALTA VELOCIDADE.

**2 ATIVIDADE RESPONDA :**

**A) NA CORRIDA DE REVEZAMENTO 4X100, A CAPACIDADE PREDOMINANTE**

**B) NA CORRIDA QUE ANTECEDE AO SALTO, A CAPACIDADE PREDOMINANTE É:**

**C) NA EXECUÇÃO DO EQUILÍBRIO, A CAPACIDADE PREDOMINANTE É:**

**D) NA JOGADA DO BASQUETEBOL, A CAPACIDADE PREDOMINANTE É:**

**E)**

**F) NA MEIA MARATONA, A CAPACIDADE PREDOMINANTE É:**