PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: COLÉGIO SANTISTA
ANO: 5°ANO
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
PROFESSORA: ADRIANA RIBEIRO PAES
PERÍODO DE 07/06/2021 a 21/06/2021

ATLETISMO

O atletismo é um conjunto de esportes constituído por três modalidades: Corrida, lançamentos e saltos. Ele é também a forma organizada mais antiga de competição.

As primeiras reuniões organizadas da história foram os Jogos Olímpicos, que os gregos iniciaram no ano 776 a.C.

FONTE: Wikpédia

Atividade

1- De acordo com o texto o altetismo é composto por 3 modalidades de esporte. Cite-as abaixo:

2- Qual modalidade deste esporte olímpico foi utilizado para ilustrar o texto?

Você sabia, que... Apesar de ser a forma organizada mais antiga de competição as mulheres só puderam participar nas Olimpíadas de Amsterdã em 1928?

3- O que você achou deste fato curioso?

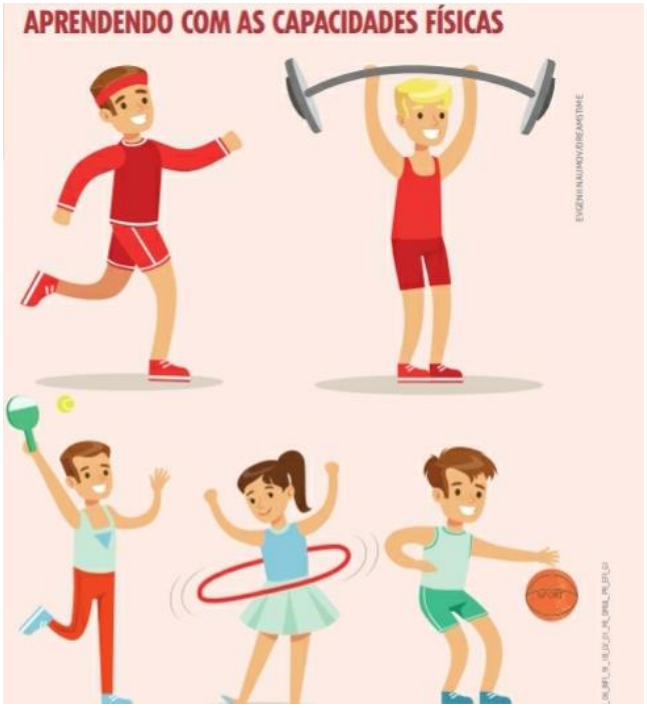
4- Faça uma pesquisa sobre a participação das mulheres nas Olimpíadas e com base em suas descobertas elabore um texto informativo.

www.LIPITIPI.org

ATIVIDADE 1:

LEIA ATENTAMENTE O TEXTO ACIMA, SOBRE O ATLETISMO, ESCREVA AS RESPOSTAS DAS QUESTÕES, NO CADERNO, TIRE FOTO E ENVIE NO GRUPO DE ESPECIALISTAS.

CAPACIDADES FÍSICAS



As capacidades físicas básicas são atributos treináveis, ou seja, qualidades motoras que podem ser melhoradas por meio de treinamento. São elas: agilidade, velocidade, flexibilidade, equilíbrio, resistência, força e coordenação motora (destreza).

Neste primeiro módulo, abordaremos três delas.

A **agilidade** é a capacidade física que permite a um indivíduo mudar a direção do corpo ou a posição dele no menor tempo possível, sem perder a eficiência do movimento.

A **velocidade** é a capacidade física que permite realizar movimentos no menor tempo possível.

A **flexibilidade** é a capacidade física que permite a uma pessoa executar movimentos com grande amplitude articular em determinado exercício, sem se lesionar.

PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação

LEIAM ATENTAMENTE O TEXTO SOBRE AS CAPACIDADES FÍSICAS PARA PODEREM REALIZAR A ATIVIDADE 2.

ATIVIDADE 2:

EXERCÍCIOS DE FLEXIBILIDADE

TAREFA PRÁTICA:

VOCÊS DEVARÃO SENTAR-SE EM UMA CADEIRA E EXECUTAR OS MOVIMENTOS DESCRITOS ACIMA. AGUARDAREI AS FOTOS NO GRUPO DE ESPECIALISTAS.