



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: 9º

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF: JADIR MONTEIRO

PERÍODO DE 21/06/2021 A 25/06/2021

GINÁSTICA E CONDICIONAMENTO FÍSICO

EF89EF10

Realizar atividades físicas, especialmente os exercícios incorporados na ginástica de condicionamento físico, é de extrema importância para um organismo saudável e maior qualidade de vida.

A palavra "condicionamento" - pode se referir a vários tipos diferentes de exercício. O condicionamento corporal refere-se a exercícios que aumentam sua força, velocidade, resistência ou qualquer outro atributo físico.

Exercícios da ginástica de condicionamento físico, quando realizados com frequência e de maneira adequada, podem reduzir a gordura, aumentar o tônus muscular e preparar o corpo para os rigores do esporte.

Não importa em que tipo de exercício você está pensando, sempre avalie suas metas pessoais



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



de condicionamento físico, seu nível de condicionamento atual e quaisquer limitações ou lesões físicas que possam prejudicá-lo durante essas rotinas.

Uma abordagem para o treinamento é variar o tipo de condicionamento que você faz no dia a dia, alternando entre exercícios aeróbicos e anaeróbicos para completar sua rotina e obter o melhor dos dois mundos.

A ginástica de condicionamento físico deve sempre ser realizada com o auxílio de profissional capacitado e preparado.

Saiba mais:

<https://pratiquefitness.com.br/blog/ginastica-de-condicionamento-fisico/>

Agora responda:

- 1-Quais os benefícios da ginástica de condicionamento físico?
- 2-Qual seria uma boa abordagem para um treinamento?
- 3-Qualquer pessoa pode realizar um treinamento de ginástica de condicionamento?



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: 9º

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF: JADIR MONTEIRO

PERÍODO DE 28/06/2021 A 30/06/2021

ESPORTE DE INVASÃO

EF89EF04

Constituem aqueles que têm como objetivo invadir o setor (quadra) defendido pelo adversário, procurando atingir a meta contrária (adversária), para pontuar (marcar gol), protegendo simultaneamente a sua própria meta.

Os Esportes de Invasão compreendem um conjunto de modalidades, por comparar a capacidade de uma equipe.

Todas as modalidades esportivas de invasão são jogadas coletivamente e possuem duas fases marcantes, a ofensiva e a defensiva, determinadas pela posse ou não da bola, ou seja, a equipe com a posse da bola está na fase ofensiva, enquanto a equipe sem a bola está na defensiva.



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



- Ofensivo: com a bola, atacar com posse de bola coletivamente, finalizar no alvo do adversário;
- Defensivo: sem a bola, defender, recuperar, impedir a progressão da equipe adversária em direção à sua meta.

Saiba mais:

<https://www.institutoclaro.org.br/educacao/para-ensinar/planos-de-aula/esportes-coletivos-de-invasao/>

Responda as perguntas abaixo :

- a) Quantos esportes você conhece, cite-os?
- b) Quais esportes você já praticou, cite-os?
- c) Quantos dias da semana você pratica algum tipo de esportes?
- d) Quais motivos que leva você a praticar algum esporte? Por quê?
- e) Com o conhecimento que você tem sobre os esportes, quais benefícios você acha que eles trazem para a saúde?