

## ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: COLÉGIO SANTISTA

ANO: 5º ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA: ADRIANA RIBEIRO PAES

PERÍODO DE 01/09/2021 a 17/09/2021

**LEIAM ATENTAMENTE:**

ALUNO: \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

HABILIDADE: Identificar o conceito de atividade física e capacidade física, sabendo diferenciá-los.

### ATIVIDADES FÍSICAS E EXERCÍCIO FÍSICO

#### ATIVIDADE FÍSICA:

É TUDO QUE REALIZAMOS NO DIA A DIA, QUANDO NÃO ESTAMOS DESCANSANDO. EXEMPLO: ANDAR, LAVAR ROUPA, ANDAR A CAVALO, SUBIR OU DESCER ESCADAS, BRINCAR, CUIDAR DO JARDIM, ATENDER AO TELEFONE. NÃO É ALGO PROGRAMADO. OCORRE PELA NECESSIDADE.



#### EXERCÍCIO FÍSICO:

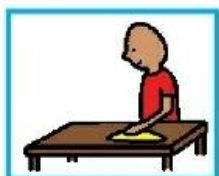
É UMA SEQUÊNCIA DE MOVIMENTO PLANEJADA E TEM UM OBJETIVO. TEM QUE SER FEITA COM A AJUDA DE UM PROFISSIONAL PARA PLANEJAR E ORIENTAR OS EXERCÍCIOS QUE DEVEM SER FEITOS. É UTILIZADO PARA AUMENTAR A MUSCULATURA, PERDER PESO, MELHORAR A CAPACIDADE RESPIRATÓRIA E PREVENIR DOENÇAS.



Figuras disponíveis em: Software Boardmaker.

**ATIVIDADE 1:**

1. PINTE A RESPOSTA CORRESPONDENTE:



ATIVIDADE FÍSICA

EXERCÍCIO FÍSICO

EXERCÍCIO FÍSICO

ATIVIDADE FÍSICA

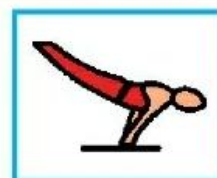


EXERCÍCIO FÍSICO

ATIVIDADE FÍSICA

ATIVIDADE FÍSICA

EXERCÍCIO FÍSICO



EXERCÍCIO FÍSICO

ATIVIDADE FÍSICA

Figuras disponíveis em: Software Boardmaker.

**ATIVIDADE 2:**

DESCREVAM QUAIS ATIVIDADES FÍSICAS E QUAIS EXERCÍCIOS FÍSICOS VOCÊS FAZEM NO DIA A DIA DE VOCÊS.

ATIVIDADE FÍSICA:

★  
★  
★  
★  
★  
★  
★  
★

EXERCÍCIO FÍSICO:

★  
★  
★  
★  
★  
★  
★  
★

COLOQUEM QUANTOS QUISEREM!



IMPRIMAM PARA RESPONDER e LEVEM O IMPRESSO NA ESCOLA, DENTRO DO PRAZO; DEVIDAMENTE IDENTIFICADO COM NOME COMPLETO, TURMA E DISCIPLINA (EDUCAÇÃO FÍSICA).