

ROTEIRO DE ESTUDOS/ATIVIDADES

UME Dr. Fernando Costa

3ºs A,B,C,D/4ºs A,B,C/5ºs A/B/C/D- Educação Física

Professora: Josélia Alves de Souza Silveira

Período: 20/09/2021 à 30/09/2021

Nome: \_\_\_\_\_ n° \_\_\_\_ classe \_\_\_\_\_

Olá queridos alunos, espero que todos estejam bem.

Objetivo da aula :-Identificar o conceito de Capacidade Física e vivenciar os fundamentos do esporte - Basquetebol.

**Atividade 1)Capacidades físicas**

20/09 à 24/09	<p style="text-align: center;"><b>Conceito de Capacidades físicas</b></p> <p>As capacidades físicas são qualidades próprias de cada indivíduo correspondente à parte física corporal, podem ser aprimoradas com treinamento físico. Podem ser classificadas em : Força, velocidade, agilidade, resistência e flexibilidade.</p> <p><b>Força:</b> é a capacidade de dominar uma determinada resistência :levantar, puxar ou empurrar através de uma contração muscular.</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Velocidade: é a capacidade de realizar um movimento em um curto espaço de tempo.</p> <p style="text-align: center;"></p>
---------------------	--

Agilidade: é a capacidade que permite realizar movimentos rápidos e precisos.



Resistência: é a capacidade que permite efetuar um esforço durante um certo tempo e mantê-lo sem perder a eficácia da execução.



Flexibilidade: é a capacidade de realizar movimentos na maior amplitude possível sem que ocorra danos as articulações.



### Orientação

- 1) Dê um exemplo de cada capacidade física.
- 2) Recorte e cole imagens das capacidades físicas citadas acima.

### Basquetebol

A prática do basquetebol exige o desenvolvimento de 3 capacidades físicas motoras básicas: força, resistência e velocidade.

27/09 Fundamentos básicos do basquetebol: Passes, dribles e arremessos.

à Passe: é o ato de lançar a bola para o outro colega da equipe (Passe de peito, quicado, de ombro ou por cima da cabeça).

30/09 Drible: é no drible que o jogador quica a bola com a intenção de ultrapassar o adversário em busca da cesta ou de uma melhor posição.

Arremesso: é por meio dele que a pontuação pode ser conquistada. O arremesso é o ato de jogar para a cesta com a intenção de marcar pontos.

Passes



Drible



Arremesso



<b>Orientação</b>
-------------------

Assista o vídeo com tema: "Como surgiu o Basquetebol" e anote o que você aprendeu sobre esse esporte.
---

[https://www.youtube.com/watch?v=r13dlgKCibI&ab\\_channel=ProfessorTiagoIn%C3%A1cio](https://www.youtube.com/watch?v=r13dlgKCibI&ab_channel=ProfessorTiagoIn%C3%A1cio)

**O QUE DEVO FAZER?**

Registre no roteiro o que está sendo solicitado pela professora na parte de "orientação" e identifique com nome e classe. Favor entregar na escola.

Habilidades da BNCC:EF45EF08B(Ginástica Geral)/EF45EF06(Esportes)

Prof<sup>a</sup> Josélia- Ed. Física.