



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME "VINTE E OITO DE FEVEREIRO"

ANO: 2021

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: JOÃO CARLOS PEZZOLATO BREANZA

PERÍODO DE 01/03/2021 a 14/03/2021

ROTEIRO DE ESTUDO / ATIVIDADE

7A, 7B, 7C, 7D e EJA CII T1, T2, T3 e T4

1. ATIVIDADE : COPIE E RESPONDA NO CADERNO DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

1. QUANDO SE COMPARAM O TEMPO DE CORRIDA E OS BATIMENTOS DO CORAÇÃO NAS CORRIDAS DE VELOCIDADE E DE RESISTÊNCIA, OBSERVA-SE QUE, NAS CORRIDAS DE VELOCIDADE, O TEMPO DE CORRIDA É:

- A) MAIOR E OS BATIMENTOS DO CORAÇÃO SÃO MAIS ACELERADOS;
- B) MENOR E OS BATIMENTOS DO CORAÇÃO SÃO MENOS ACELERADOS;
- C) MAIOR E OS BATIMENTOS DO CORAÇÃO SÃO MENOS ACELERADOS;
- D) MENOR E OS BATIMENTOS DO CORAÇÃO SÃO MAIS ACELERADOS.

2. NOS SALTOS EM DISTÂNCIA, O MAIS IMPORTANTE É:

- A) ALCANÇAR MAIOR ALTURA;
- B) ALCANÇAR MAIOR DISTÂNCIA;

- C) ULTRAPASSAR O SARRAFO;
- D) REALIZAR UMA BOA CORRIDA EM SEMICÍRCULO.

3. NAS CORRIDAS, OS ATLETAS GERALMENTE ESTÃO SOZINHOS, PROCURANDO SUPERAR A SI MESMOS E OS DEMAIS CORREDORES. ENTRETANTO, HÁ UM TIPO DE CORRIDA EM QUE OS ATLETAS TRABALHAM EM EQUIPE. ESSA CORRIDA É CONHECIDA COMO:

- A) MARATONA;
- B) DE RESISTÊNCIA;
- C) DE REVEZAMENTO;
- D) COM OBSTÁCULOS.

4. SÃO CORRIDAS DE MEIO-FUNDO AS PROVAS DE (ASSINALE MAIS DE UMA ALTERNATIVA, SE NECESSÁRIO) :

- () 200 M
- () 400 M
- () 800 M
- () 1500 M
- () 3000 M
- () 5000 M

5. SÃO PROVAS MASCULINAS AS DE (ASSINALE MAIS DE UMA ALTERNATIVA, SE NECESSÁRIO) :

- () 200 M
- () 400 M
- () 800 M
- () 1500 M
- () 100M COM BARREIRAS
- () 200 M COM BARREIRAS

2.ATIVIDADE : COPIE NO CADERNO DE EDUCAÇÃO FÍSICA O DESAFIO E RESOLVA.

DESAFIO!

UNA AS LETRAS POR UMA LINHA, TENTANDO FORMAR DIFERENTES PALAVRAS. QUANTO MAIOR O NÚMERO DE PALAVRAS FORMADAS, MAIOR É O SEU VOCABULÁRIO. DEPOIS DE FORMADAS, PROCURE IDENTIFICAR QUAIS PALAVRAS PODEM SER RELACIONADAS À PRÁTICA DO ATLETISMO.

EXEMPLO: CAIXA - TEM RELAÇÃO COM A CAIXA DE SALTO, EM QUE O ATLETA FINALIZA O SALTO EM EXTENSÃO.

I A T R O A

X C O I S O

A S L M P U

R R A B E L

G A F O T S

A D A L A O