



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: 9º

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF: JADIR MONTEIRO

PERÍODO DE 12/04/2021 a 16/04/2021

ESPORTE DE INVASÃO

HABILIDADE: EF09EF06

Os **jogos de invasão** abarcam elementos que trabalham a subcategoria decisão, tomando como **exemplo** as expressões: “para quem devo passar a bola”, “quando devo passar ou driblar”, “quando e como atacar”, “quando e como defender” meu campo do adversário.

Dessa forma, os **esportes de invasão** são modalidades em que “as equipes tentam ocupar o setor da quadra/campo defendido pelo adversário para marcar pontos (gol, cesta, touchdown), ao mesmo tempo em que têm que proteger a própria meta.



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



Exemplos de esportes de invasão:

- Futebol.
- Futsal.
- Basquetebol.

PESQUISE NA INTERNET MAIS 5 ESPORTES DE INVASÃO:

<https://escolaeducacao.com.br/esportes-de-invasao/>



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: 9º

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF: JADIR MONTEIRO

PERÍODO DE 19/04/2021 a 23/04/2021

CONDICIONAMENTO FÍSICO

HABILIDADE: EF09EF07

Condicionamento físico é a capacidade que o corpo tem de resistir a desafios **físicos** de sua rotina, ocasionais ou inesperados, limitando-se principalmente a fatores relacionados à performance física, tais como resistência aeróbica e anaeróbica, força, velocidade e flexibilidade, potência e agilidade.

Dicas para melhorar o condicionamento físico

1. Mantenha uma vida ativa. ...
2. Pratique uma atividade física regularmente, mesmo que seja ao menos duas vezes por semana. ...
3. Procure se alimentar corretamente. ...
4. Certifique-se de que haja um repouso apropriado, garantindo entre 6 e 8 horas de sono diariamente.



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



Pesquise os benefícios obtido de ter um bom condicionamento físico:

<https://www.minhavidade.com.br/fitness/tudo-sobre/37299-condicionamento-fisico>