



UME "VINTE E OITO DE FEVEREIRO"

ANO: 7º/EJA CICLO II

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: JOÃO CARLOS PEZZOLATO BREANZA

PERÍODO DE **22/06/2021 a 30/06/2021**

ROTEIRO DE ESTUDO / ATIVIDADE

1. NO SALTO EM DISTÂNCIA, APÓS A CORRIDA, NO MOMENTO QUE ANTECEDE A FASE AÉREA, A CAPACIDADE UTILIZADA É:

- A) AGILIDADE;
- B) FORÇA;
- C) FLEXIBILIDADE;
- D) VELOCIDADE.

2. NA CHULA (DANÇA TÍPICA DA REGIÃO SUL), QUE EXIGE MOVIMENTOS RÁPIDOS E SINCRONIZADOS, A CAPACIDADE PREDOMINANTEMENTE UTILIZADA É:

- A) AGILIDADE;
- B) FORÇA;
- C) FLEXIBILIDADE;
- D) VELOCIDADE.

3. "PERMANECER O MAIOR TEMPO POSSÍVEL EM UMA ATIVIDADE SEM FADIGA" ENVOLVE PREDOMINANTEMENTE QUAL CAPACIDADE FÍSICA?