ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICÍPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Avenida 14 de Março, 656 – Centro – Ladário – MS – CEP: 79370-000
Endereço Eletrônico: educação@ladario.ms.gov
Telefone para contato: 67 3226 2034

ESCOLA DE EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL 17 DE MARÇO

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES

CADERNO 6

PROFESSOR (A): _ Felipe Guimaraes

TURMA: 6º ANO U.

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física.

PERÍODO: 21/05/2021 a 31/05/2021.

RETORNO DAS ATIVIDADES PARA UNIDADE ESCOLAR: _____/_____/_____.

LADÁRIO, ___ DE _____ DE 2021.

ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICÍPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Avenida 14 de Março, 656 – Centro – Ladário – MS – CEP: 79370-000
Endereço Eletrônico: educação@ladario.ms.gov
Telefone para contato: 67 3226 2034

SEXTA-FEIRA 28/05/2021

ALUNO(A):

PROFESSOR: **FELIPE GUIMARÃES** TURMA: **6º ano U** TURNO: **MATUTINO** ENSINO FUNDAMENTAL **II**

COMPONENTE CURRICULAR: **Educação Física**.
OBJETO DE CONHECIMENTO: Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática. (MS.EF67EF08.s.07)

Capacidades Físicas

Capacidades Físicas são definidas como todo atributo físico treinável num organismo humano. Em outras palavras, são todas as qualidades físicas motoras passíveis de treinamento comumente classificadas em diversos tipos. Muitas vezes, deficiências em algumas capacidades físicas podem levar uma pessoa a experimentar dificuldades para participar de certas manifestações da Cultura de Movimento. É por meio das capacidades físicas que se conseguem executar ações motoras, desde as mais simples às mais complexas (andar, correr, saltar, nadar, etc.). O fato de ser mais veloz, mais flexível ou mais forte tem uma origem hereditária, transmissível de pais para filhos, mas também tem a ver com a forma como vamos
Desenvolvendo/treinando as referidas capacidades ao longo dos anos.
As capacidades físicas podem ser assim definidas:

AGILIDADE: "Capacidade de executar movimentos rápidos e ligeiros com mudança de direção."
FLEXIBILIDADE: "Capacidade de realizar movimentos em certas articulações com amplitude de movimento apropriada."
FORÇA: "Capacidade de exercer tensão contra uma resistência, que ocorre por meio de ações musculares."
RESISTÊNCIA: "Capacidade de sustentar uma dada carga de atividade o mais longo tempo possível sem fadiga."
VELOCIDADE: "Capacidade de executar movimentos cíclicos na mais alta velocidade individual possível
EQUILÍBRIO: "É a qualidade física conseguida por uma combinação de ações musculares com o propósito de assumir e sustentar o corpo sobre uma base, contra a lei da gravidade. Pode ser de 3 tipos: dinâmico, estático e recuperado.
COORDENAÇÃO MOTORA (destreza): "É a capacidade física que permite realizar uma sequência de exercícios de forma coordenada."

ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICÍPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Avenida 14 de Março, 656 – Centro – Ladário – MS – CEP: 79370-000
Endereço Eletrônico: educação@ladario.ms.gov
Telefone para contato: 67 3226 2034

De acordo com o texto responda as questões.

1- Cite 3 capacidades física apresentadas no texto.

_____
_____

2- Segundo o texto, deficiências em algumas capacidades físicas podem levar uma pessoa a apresentar dificuldades para participar de certas manifestações da Cultura de Movimento.

_____
_____

3- Qual atividade física mais representa a capacidade física de agilidade?

( ) Natação.
( ) Levantamento de peso.
( ) Futebol de salão.