ESCOLA: MUNICIPAL PROF. JOÃO BAPTISTA
PROFESSOR (A): PAOLA ANDREA TONIAZZO GARCIA **TURMA(S):** 3 FASE
EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA) **TURNO:** NOTURNO
ALUNO(A): _____
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
PERÍODO: 04/11 09/11 11/11
QUANTIDADE DE AULAS: 03

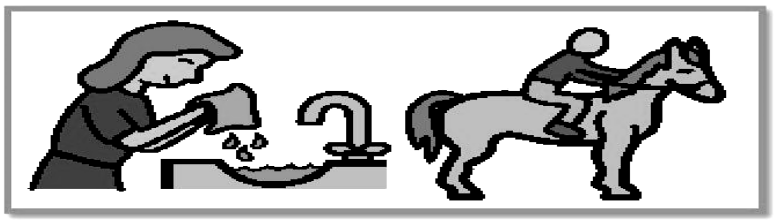
OBJETOS DE CONHECIMENTO:
Atividade física e exercíció físico

HABILIDADES:
Diferenciar exercício físico de atividade física e propor alternativas para a prática de exercícios físicos dentro e fora do ambiente escolar.

ATIVIDADES FÍSICAS E EXERCÍCIO FÍSICO

ATIVIDADE FÍSICA:

É TUDO QUE REALIZAMOS NO DIA A DIA, QUANDO NÃO ESTAMOS DESCANSANDO. EXEMPLO: ANDAR, LAVAR ROUPA, ANDAR A CAVALO, SUBIR OU DESCER ESCADAS, BRINCAR, CUIDAR DO JARDIM, ATENDER AO TELEFONE. NÃO É ALGO PROGRAMADO. OCORRE PELA NECESSIDADE.



EXERCÍCIO FÍSICO:

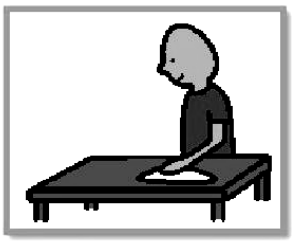
É UMA SEQUÊNCIA DE MOVIMENTO PLANEJADA E TEM UM OBJETIVO. TEM QUE SER FEITA COM A AJUDA DE UM PROFISSIONAL PARA PLANEJAR E ORIENTAR OS EXERCÍCIOS QUE DEVEM SER FEITOS. É UTILIZADO PARA AUMENTAR A MUSCULATURA, PERDER PESO, MELHORAR A CAPACIDADE RESPIRATÓRIA E PREVENIR DOENÇAS.



Disponível em
https://madalenaclaudia.blogspot.com/search/label/Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica%206%C2%BA%20ano

ATIVIDADE

1. PINTE A RESPOSTA CORRESPONDENTE:



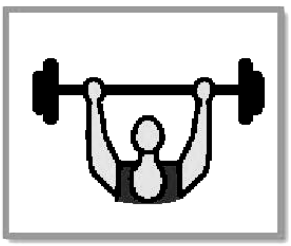
ATIVIDADE FÍSICA

EXERCÍCIO FÍSICO

EXERCÍCIO FÍSICO

ATIVIDADE FÍSICA



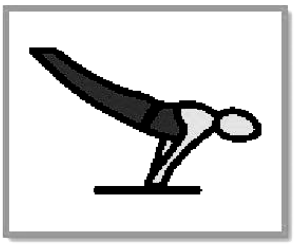


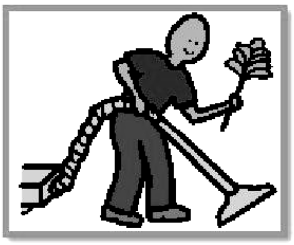
EXERCÍCIO FÍSICO

ATIVIDADE FÍSICA

ATIVIDADE FÍSICA

EXERCÍCIO FÍSICO





EXERCÍCIO FÍSICO

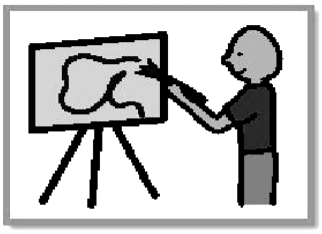
ATIVIDADE FÍSICA

Disponível em
https://madalenaclaudia.blogspot.com/search/label/Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica%206%C2%BA%20ano

ATIVIDADE

EXERCÍCIO FÍSICO

ATIVIDADE FÍSICA



2. ESCREVA EXEMPLOS QUE ESTÃO PRESENTES NO SEU DIA A DIA, QUE VOCÊ COSTUMA REALIZAR:

ATIVIDADES FÍSICAS: _____

_____

_____

_____

EXERCÍCIO FÍSICO: _____

_____

_____

_____

3. ESCREVA DENTRO DOS RETÂNGULOS, ALGUNS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO.

_____

_____

_____



Disponível em < https://madalenaclaudia.blogspot.com/search/label/Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica%206%C2%BA%20ano >

ATIVIDADE

3– IDENTIFIQUEM NAS IMAGENS AS ATIVIDADES FISICAS E OS EXECÍCIOS FÍSICOS.



( ) ATIVIDADES FÍSICAS.
( ) EXERCÍCIOS FÍSICOS.



( ) ATIVIDADES FÍSICAS.
( ) EXERCÍCIOS FÍSICOS.



( ) ATIVIDADES FÍSICAS.
( ) EXERCÍCIOS FÍSICOS.



( ) ATIVIDADES FÍSICAS.
( ) EXERCÍCIOS FÍSICOS.

Disponível em https://1.bp.blogspot.com/-6kPnd6cz8dE/WAAMUCgi7fI/AAAAAAAACk8/F_N4JOhOsd4-zuIYkLEkRiRoftlvxRkqQCLcB/s1600/attividade%2Badaptada%2Bde%2Beduca%25C3%25A7%25C3%25A3o%2Bfisica_2.jpg