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: 16/11 18/11 23/11 25/11 30/11 02/12
QUANTIDADE DE AULAS: 06

OBJETOS DE CONHECIMENTO:
Capacidades físicas e crossfit

HABILIDADES:
Construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos, com o objetivo de promover a saúde

ATIVIDADE 01

1. OBSERVE A IMAGEM:



A) A IMAGEM REFERE CAPACIDADES:

☐ INTELECTUAIS ☐ COORDENATIVAS ☐ FÍSICAS

B) RELACIONE OS NÚMEROS DA IMAGEM COM AS CAPADIDADES FÍSICAS CONDICIONAIS.

☐ VELOCIDADE – MOVIMENTO RÁPIDO. **(BOXE).**

☐ FLEXIBILIDADE - FACILIDADE DE MOVIMENTOS. **(BAMBOLÉ).**

☐ FORÇA - VENCER POR MEIO DE AÇÕES MUSCULARES. (**LEVANTAMENTO DE PESO).**

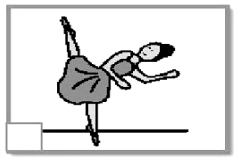
☐ RESISTÊNCIA - PERMANECER MAIOR TEMPO NA MESMA ATIVIDADE. **(PULAR CORDA).**

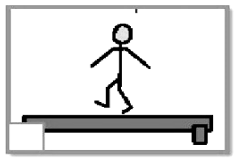
Disponível em < https://madalenaclaudia.blogspot.com

ATIVIDADE 02

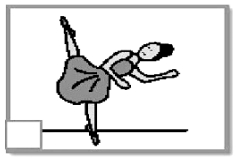
2. OBSERVEM AS IMAGENS E RESPONDA:

A) PESSOAS SE EQUILIBRANDO:

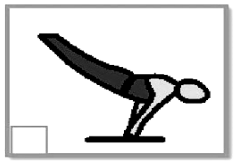
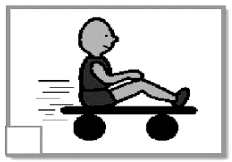
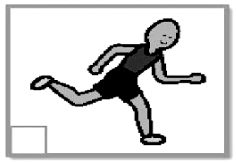




B) PESSOAS PRATICANDO FORÇA:

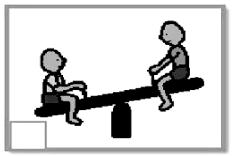




C) PESSOAS EXERCITANDO A VELOCIDADE:

D) PESSOAS QUE PERMANECEM MAIOR TEMPO NA MESMA ATIVIDADE:



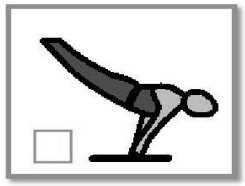
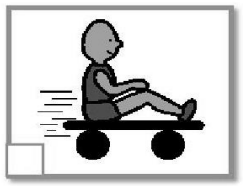
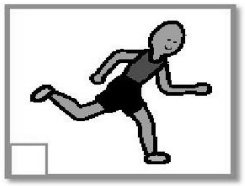
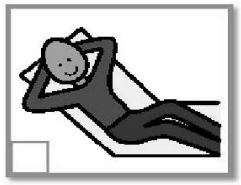


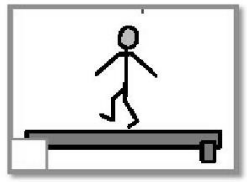
ATIVIDADE 03

Modalidade Crossfit

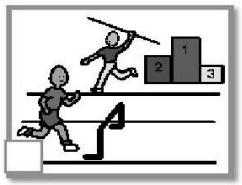
1. É um programa realizado em equipe que utiliza movimentos funcionais variados e de alta intensidade. São movimentos que se dividem em três modalidades: **levantamento de peso, atividades de Ginastas e condicionamento metabólico (aeróbico/cárdio)**. Assinale as respostas correspondentes:

A) PESSOAS EXERCITANDO O AQUECIMENTO:



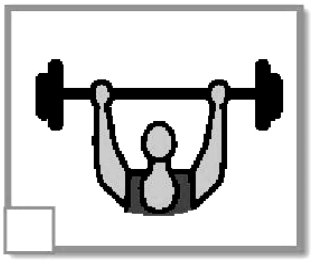
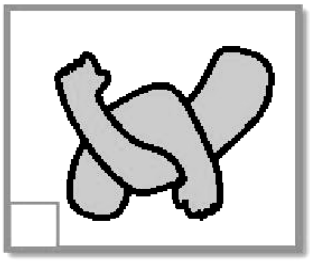
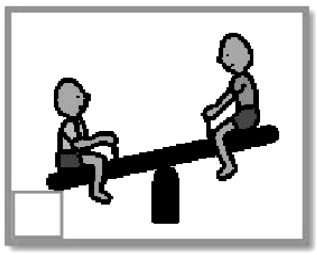
B) PESSOAS PRATICANDO FORÇA:


~~Disponível em <~~ https://madalenaclaudia.blogspot.com ~~Disponível em <~~ https://madalenaclaudia.blogspot.com

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Rua Avenida 14 de Março, nº656 – Centro – Ladário – MS – CEP: 79370-000
Endereço Eletrônico: educaladario@brturbo.com.br
Telefone para contato: 67 3226 2394/ 3226 2034

ATIVIDADE 04

A) QUAL O SEU EXERCÍCIO PREFERIDO DENTRO DO CROSSFIT?

☐ LEVANTAMENTO DE PESO.

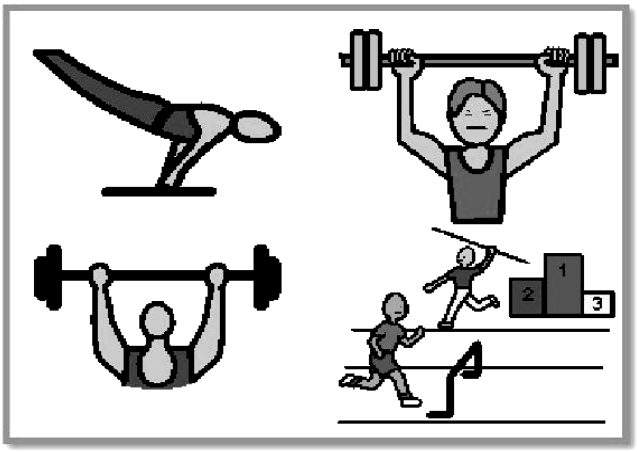
☐ ATIVIDADES DE GINASTAS.

☐ CONDICIONAMENTO METABÓLICO (AERÓBICO).

B) E VOCÊ, PRATICA ALGUNS DESSES EXERCÍCIOS?

☐ SIM ☐ NÃO ☐ ÀS VEZES

C) MARQUE ALGUNS BENEFÍCIOS PARA QUEM PRATICA O CROSSFIT.



☐ EMAGRECE.

☐ FICA GORDA.

☐ MELHORA A SAÚDE.

☐ FORTALECE OS OSSOS.

☐ PIORA A SAÚDE.

☐ REDUZ O ESTRESSE.

☐ DIVERSIDADE DE EXERCÍCIOS.

☐ NÃO PREPARA O CORPO PARA NENHUMA SITUAÇÃO COTIDIANA.

☐ RESULTADOS RÁPIDOS.

Disponível em < https://madalenaclaudia.blogspot.com