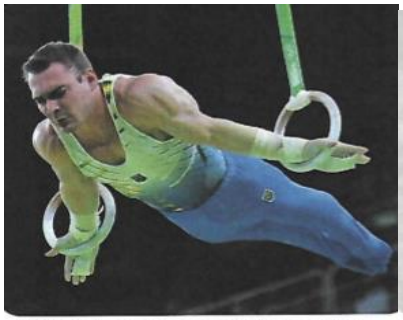
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESCOLA MUNICIPAL PROFESSOR JOÃO BAPTISTA

PROFESSOR: Gilmar de Lima Galvão

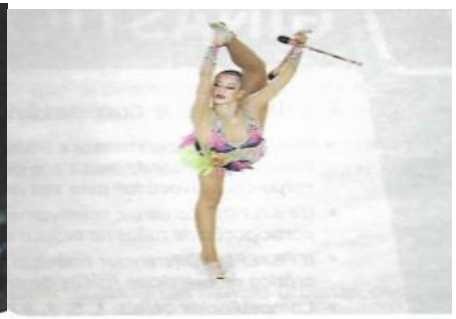
ALUNO:..... _____ ANO ___

DISCIPLINA: ..... DATA: _____/_____/ 2020

Atividades de Educação Física 6 C



FORÇA. Arthur Zanetti nos Jogos Olímpicos de 2016, Rio de Janeiro.



FLEXIBILIDADE. Atleta israelense, na ginástica rítmica, nos Jogos Olímpicos de 2016, Rio de Janeiro.



AGILIDADE. Neymar em jogo na França, em 2017.



VELOCIDADE. O jamaicano Usain Bolt nos Jogos Olímpicos de 2016, Rio de Janeiro.

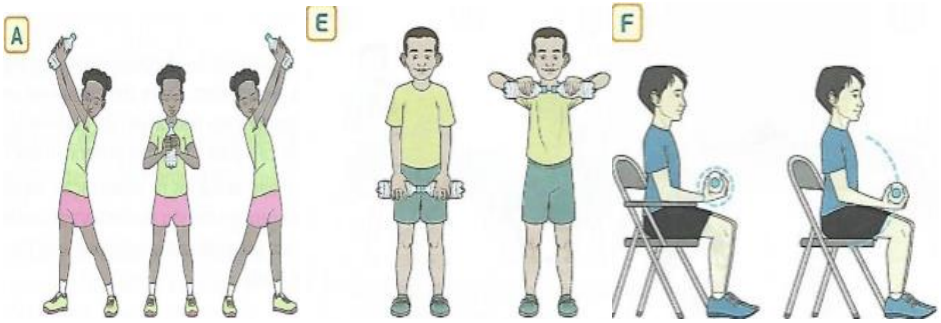
Fonte: Práticas corporais, Educação Física (manual do professor).

Atividade 1: Descreva sua opinião sobre cada fotografia acima.

Atividade 2: A qual esporte cada foto se refere? O que vocês acharam que esses esportes requerem dos atletas?

Atividade 3: construir pesos de materiais recicláveis.

Materiais: garrafas de plástico de vários tamanhos cheias de água ou areia.



Fonte: Práticas corporais, Educação Física (manual do professor).

Atividade 4: realizar os exercícios acima, letra A, E, e F, o aluno deve anotar quantas repetições consegue fazer em cada exercício, distribuídas em 3 séries com intervalo de descanso de 1 minuto entre cada série.

Exemplo: Depois de fazer o seu peso, vamos para a imagem **A. Passo 1:** Começa com o peso no centro do corpo, movimente para a direita, como mostra a imagem, retorne o peso no centro e depois movimente para a esquerda, faça o máximo de vezes que consegue.

Passo 2: Descanse por 1 minuto.

Passo 3: Repita o passo 1 e descanse por 1 minuto.

Passo 4: Repita o passo 1, descanse e anote o número de vezes que conseguiu por série, cada vez que realizou o movimento.

Watts para contato: 9678-4872