ESCOLA: MUNICIPAL NELSON MANGABEIRA

PROFESSOR (A): PAOLA ANDREA TONIAZZO GARCIA **TURMA(S):** 7 A/B
ENSINO FUNDAMENTAL II **TURNO:** VESPERTINO
ALUNO(A): _____

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
PERÍODO: 03/11 05/11 10/11 12/11 17/11
QUANTIDADE DE AULAS: 05

OBJETOS DE CONHECIMENTO:
Atividade física e exercíció físico

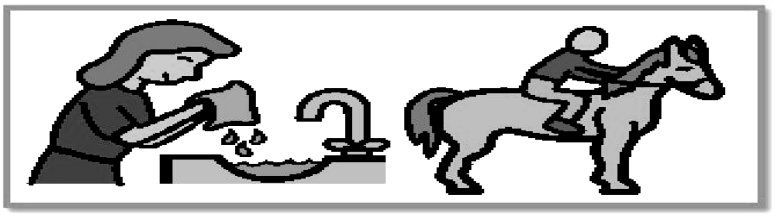
HABILIDADES:
(EF67EF10) Diferenciar exercício físico de atividade física e propor alternativas para a prática de exercícios físicos dentro e fora do ambiente escolar.

ATIVIDADE 01

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:

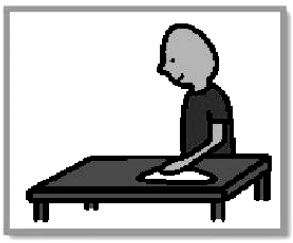
É UMA SEQUÊNCIA DE MOVIMENTO PLANEJADA E TEM UM OBJETIVO. TEM QUE SER FEITA COM A AJUDA DE UM PROFISSIONAL PARA PLANEJAR E ORIENTAR OS EXERCÍCIOS QUE DEVEM SER FEITOS. É UTILIZADO PARA AUMENTAR A MUSCULATURA, PERDER PESO, MELHORAR A CAPACIDADE RESPIRATÓRIA E PREVENIR DOENÇAS.



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

ATIVIDADE02

1. PINTE A RESPOSTA CORRESPONDENTE:



ATIVIDADE FÍSICA

EXERCÍCIO FÍSICO

EXERCÍCIO FÍSICO

ATIVIDADE FÍSICA



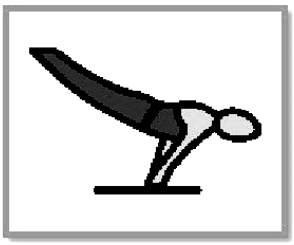


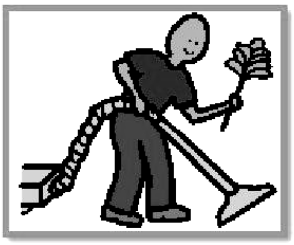
EXERCÍCIO FÍSICO

ATIVIDADE FÍSICA

ATIVIDADE FÍSICA

EXERCÍCIO FÍSICO





EXERCÍCIO FÍSICO

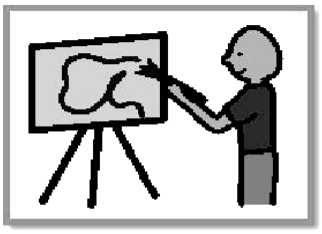
ATIVIDADE FÍSICA

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

ATIVIDADE 03

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 04

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

ESCOLA: MUNICIPAL NELSON MANGABEIRA

PROFESSOR (A): PAOLA ANDREA TONIAZZO GARCIA **TURMA(S):** 7 A/B
ENSINO FUNDAMENTAL II **TURNO:** VESPERTINO
ALUNO(A): _____

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
PERÍODO: 19/11 24/11 26/11 01/12 03/12
QUANTIDADE DE AULAS: 05

OBJETOS DE CONHECIMENTO:
Capacidades físicas e crossfit

HABILIDADES:
(EF67EF09) 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).**

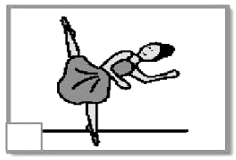
☐ RESISTÊNCIA - PERMANECER MAIOR TEMPO NA MESMA ATIVIDADE. **(PULAR CORDA).**

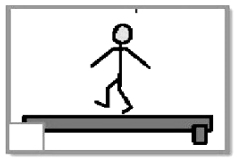
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Rua Avenida 14 de Março, nº656 – Centro – Ladário – MS – CEP: 79370-000
Endereço Eletrônico: educaladario@brturbo.com.br
Telefone para contato: 67 3226 2394/ 3226 2034

ATIVIDADE 02

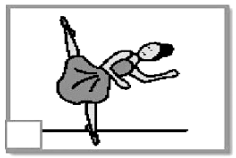
2. OBSERVEM AS IMAGENS E RESPONDA:

A) PESSOAS SE EQUILIBRANDO:

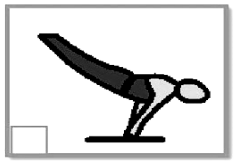
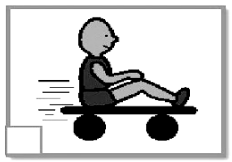
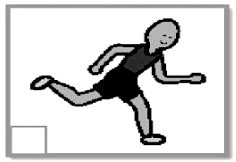




B) PESSOAS PRATICANDO FORÇA:

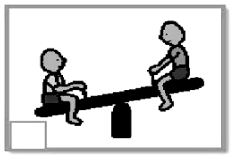




C) PESSOAS EXERCITANDO A VELOCIDADE:

D) PESSOAS QUE PERMANECEM MAIOR TEMPO NA MESMA ATIVIDADE:



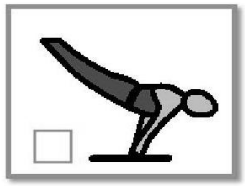
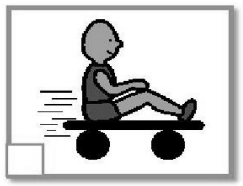
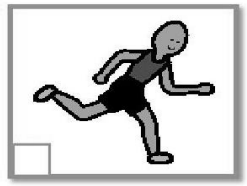
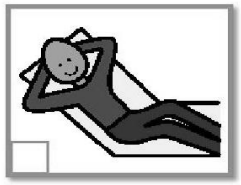


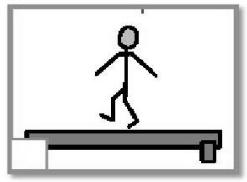
ATIVIDADE 03

Modalidade Crossfit

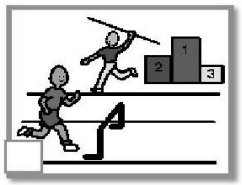
1. É um programa realizado em equipe que utiliza movimentos funcionais variados e de alta intensidade. São movimentos que se dividem em três modalidades: **levantamento de peso, atividades de Ginastas e condicionamento metabólico (aeróbico/cárdio)**. Assinale as respostas correspondentes:

A) PESSOAS EXERCITANDO O AQUECIMENTO:



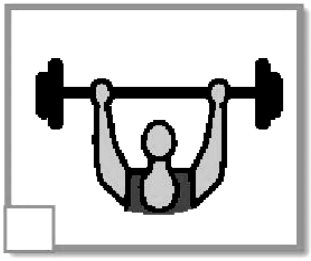
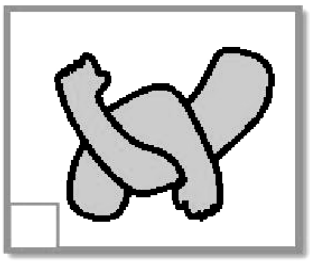
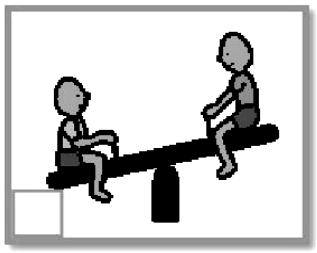
B) PESSOAS PRATICANDO FORÇA:


~~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.

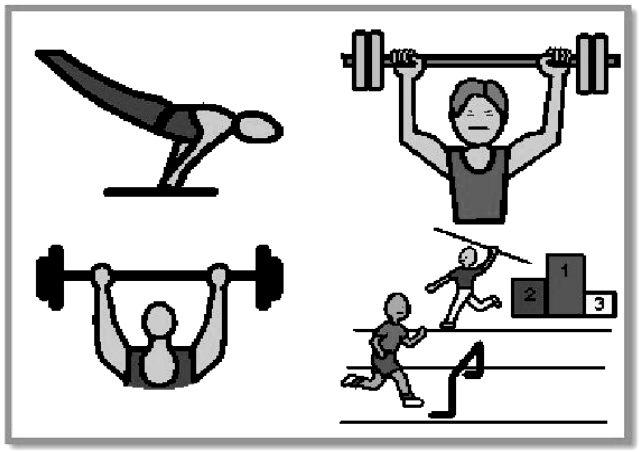
☐ ATIVIDADES DE GINASTAS.

☐ 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.

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