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: 17/09 22/09
QUANTIDADE DE AULAS: 02

OBJETOS DE CONHECIMENTO:
Ginástica de condicionamento 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
LEITURA E COMPREENSÃO

As capacidades físicas

As ginásticas de condicionamento físico caracterizam-se pela exercitação orientada que visa à melhora do rendimento, à aquisição e à manutenção da condição física individual e/ou à modificação da composição corporal. Geralmente elas são organizadas em sessões planejadas de movimentos repetidos, com frequência e intensidade definidas. Os exercícios físicos propostos também podem ser orientados de acordo com uma população específica, como a ginástica para gestantes, ou atrelados a situações ambientais determinadas, como a ginástica laboral.

Embora as ginásticas de condicionamento físico sejam muito praticadas em academias, é possível perceber sua prática em parques, praças e ruas.

Apesar de os avanços propiciados pela tecnologia terem facilitado muito as tarefas do dia a dia, o estilo de vida contemporâneo está relacionado com o aparecimento de inúmeras doenças decorrentes da falta de exercícios físicos.

Aprimorar as capacidades físicas, por meio da ginástica de condicionamento físico, traz muitos benefícios para a saúde e implementa um estilo de vida mais ativo, que resulta em uma condição física melhor para a realização dos movimentos no dia a dia.

São muitos os efeitos que podem ser percebidos com a prática regular de exercícios físicos, como fortalecimento de ossos e músculos, melhora da Frequência Cardíaca e do sistema cardiovascular, diminuição do estresse e da ansiedade, além de favorecer a elevação da autoestima e da imagem corporal.

Por isso, é importante manter uma rotina com a prática regular de exercícios físicos.

Muitas pessoas confundem exercício físico com atividade física, considerando que são sinônimos. Mas, afinal, qual é a diferença entre essas práticas?

Os exercícios físicos são movimentos do corpo realizados com intencionalidade, programados e sistematizados, que sejam praticados com regularidade. Seus objetivos podem estar relacionados com a aquisição de condicionamento físico, de manutenção da saúde ou mesmo com a prevenção de lesões. Podem ser considerados exercícios físicos a prática de natação, de musculação ou até mesmo uma caminhada mais intensa. O determinante é o sentido que o indivíduo atribui a essa prática.

Já as atividades físicas são movimentos do corpo que vão além do repouso. Embora possam ter um gasto calórico significativo, sua intencionalidade não tem como objetivo a melhora do condicionamento físico. A regularidade de sua prática também não é programada. Nesse caso, consideramos atividades físicas: ir até a padaria, caminhar para a escola, descer ou subir uma escada, varrer o chão, lavar louça etc.

É importante destacar que uma mesma prática, como a caminhada, pode ser considerada atividade física quando cumpre apenas o objetivo de deslocamento (como ir de casa até o ponto de ônibus) ou pode assumir a condição de exercício físico quando a pessoa a realiza com a intenção de perder peso, por exemplo.

Para que a prática de exercícios físicos resulte em algum ganho na melhora da condição física, é importante compreender a forma como se manifestam as capacidades físicas, as quais são definidas como ações musculares e qualidades motoras que estão relacionadas com a formação do nosso corpo e com a técnica dos movimentos, sendo seu desenvolvimento e aperfeiçoamento primordiais para a manutenção de uma boa condição física (GALLAHUE & OZMUN, 2005)[7].

Quais são as capacidades físicas?

- **Força:** capacidade de vencer determinada resistência por meio da contração muscular.
- **Flexibilidade:** capacidade de realizar movimentos articulares na maior amplitude possível.
- **Agilidade:** capacidade de mudar de direção rapidamente. Ela depende da velocidade e da força.
- **Velocidade:** capacidade de realizar ações vigorosas em um curto intervalo de tempo.
- **Resistência:** capacidade de manter o esforço físico durante um longo intervalo de tempo.
- **Equilíbrio:** capacidade de sustentar o corpo em uma posição na qual a ação da gravidade exerce grande influência.

As capacidades físicas estão presentes em nossos movimentos, seja nos exercícios físicos, seja nas atividades físicas. É importante que todos usem essas capacidades também em ginásticas de condicionamento físico em razão dos benefícios proporcionados por sua prática.

ATIVIDADE 02
Preencha o quadra abaixo 2 exemplos de exercícios físicos e atividades físicas de acordo com cada capacidade física:

CAPACIDADES FÍSICAS	EXERCÍCIOS	ATIVIDADES FÍSICAS
FORÇA		
FLEXIBILIDADE		
AGILIDADE		
VELOCIDADE		
RESISTÊNCIA		
EQUILÍBRIO		

REFERÊNCIA: Práticas corporais: educação física: 6 e 9 anos: manual do professor / Suraya Cristina Darido...[et. al.] – 1. ed. – São Paulo: Moderna, 2018

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: 24/09 29/09
QUANTIDADE DE AULAS: 02

OBJETOS DE CONHECIMENTO:
Brincadeiras populares

HABILIDADES:
(EF35EF04) Recriar, individual e coletivamente, e experimentar, na escola e fora dela, brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, incluindo aqueles de matriz indígena e africana, e demais práticas corporais tematizadas na escola, adequando-as aos espaços públicos disponíveis

ATIVIDADE 01

CAÇA-BRINCADEIRAS

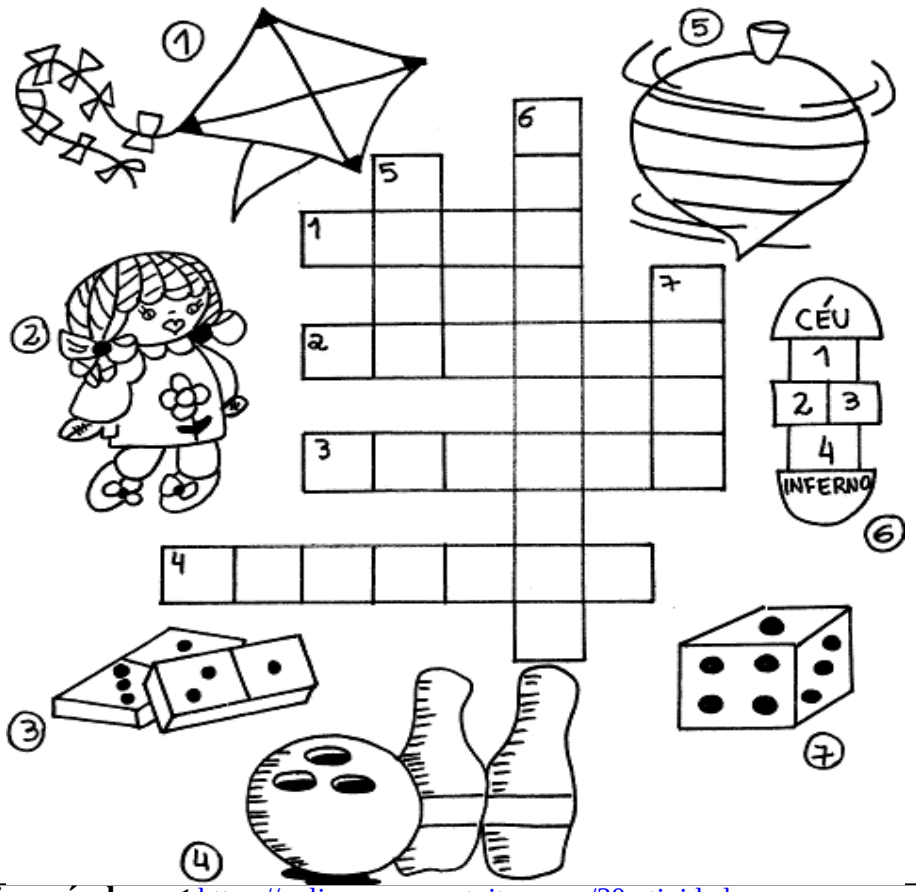
C	A	C	H	I	N	E	L	I	N	H	O	X	Y
R	I	O	Q	U	E	I	M	A	D	A	P	E	J
U	K	R	M	C	F	A	Y	J	B	I	N	G	O
E	I	N	A	Y	H	Ç	I	B	O	H	T	N	G
K	M	B	R	N	X	A	D	R	E	Z	A	I	O
Ç	E	L	I	W	D	I	C	V	V	Y	N	M	D
B	G	S	O	D	P	A	E	W	R	C	G	B	A
I	A	G	T	V	G	S	Y	C	A	O	R	A	V
C	L	L	E	Á	O	Z	I	N	Y	R	A	Q	E
F	E	S	A	E	T	W	A	T	H	D	N	W	L
G	D	Y	J	N	I	U	P	O	J	A	Z	L	H
L	O	W	K	L	Ç	T	A	T	E	L	O	D	A
G	M	M	O	R	T	O	V	I	V	O	X	Ç	O
Z	A	P	M	A	H	N	I	L	E	R	A	M	A

CORDA - MODELAGEM - ESTÁTUA - ADOLETÁ
BINGO -QUEIMADA - AMARELINHA - XADREZ -
MORTO VIVO -CASINHA - TANGRAN - CIRANDA

Disponível em < https://misturadealegria.blogspot.com/2015/09/dia-das-criancas-divertido-caca.html >

ATIVIDADE 02

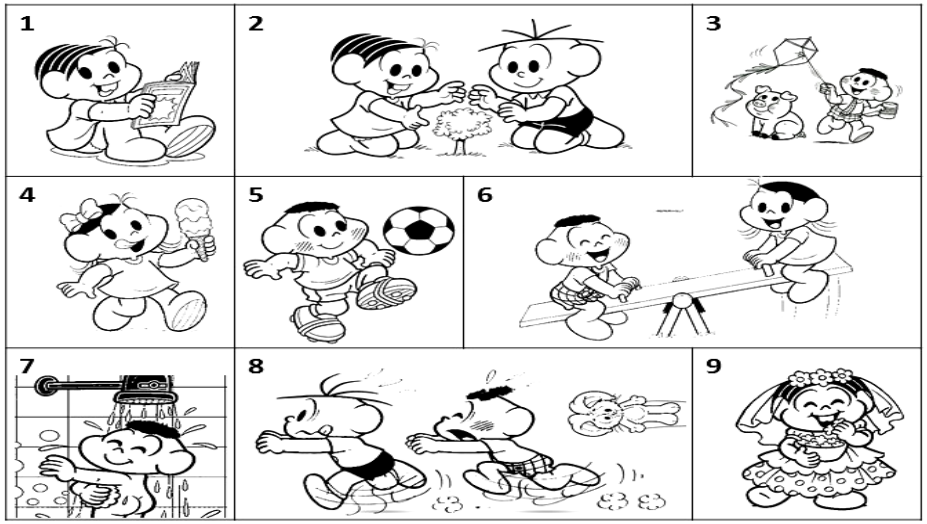
ESCREVA OS NOMES DOS BRINQUEDOS NO DIAGRAMA



Disponível em < https://onlinecursosgratuitos.com/30-atividades-com-nome-dos-desenhos-para-imprimir/

ATIVIDADE 03

Relacione uma frase para cada imagem:



( ) O CASCÃO E A MAGALI ESTÃO BRINCANDO NA GANGORRA.
( ) A MÔNICA E O CEBOLINHA PLANTARAM UMA ÁRVORE.
( ) QUE SURPRESA! O CASCÃO TOMOU BANHO HOJE.
( ) A MAGALI COMPROU UM SORVETE ENORME.
( ) CASCÃO ADORA SOLTAR PIPA.
( ) A MÔNICA FOI A NOIVA DA FESTA JUNINA.
( ) O CEBOLINHA E O CASCÃO CORRERAM DA MÔNICA.
( ) A MÔNICA LÊ REVISTINHA TODOS OS DIAS.
( ) O CASCÃO É UM ÓTIMO JOGADOR DE FUTEBOL.

Disponível em < https://br.pinterest.com/pin/813251645191366600/>