

ATIVIDADE PARA ESTUDO DOMICILIAR  
18º SEMANA: 03/08/2020 a 06/08/2020

Professor: Pablo Dutra de Castro	Componente curricular: Ed. Física
Nível de ensino: 8º ano	2º Trimestre

HABILIDADES:

- Conhecer sobre Circuito Físico e suas vantagens e desvantagens;
- Promover a saúde voltada para qualidade de vida.

ROTINA DE ESTUDOS:

## **TAREFA AVALIATIVA**

### **Importante**

#### **Dia 11 de Agosto:**

- Entregar as 6 perguntas e respostas da Teoria: Circuito Físico;
  - As perguntas e respostas devem estar na **Teoria: Circuito Físico - (Texto Abaixo)!!**
  - Trabalho deve ser feito no **Formato - Word**.
- O aluno deverá Ler antes da aula - **Circuito Físico**.

## **Circuito Físico**

**Circuito Físico** ou **Circuito Treino** foi criado em 1953 por R.E. Morgan e G.T. Adamson, na Universidade de Leeds, na Inglaterra. O principal motivo era o rigoroso inverno inglês, que não permitia aos atletas treinarem ao ar livre, e a impossibilidade de adaptação do treinamento intervalado em recintos

fechados.

## O que é o treinamento em circuito?

Consiste em uma série de exercícios seqüencialmente (em estações), em que os atletas passam pelas estações e executam o exercício. O treinamento em circuito pode ter como objetivo o desenvolvimento de um grande número de qualidades físicas, pois se pode aprimorar tanto a capacidade anaeróbica quanto a aeróbica, de acordo com o objetivo geral do circuito, e as demais capacidades físicas, conforme o objetivo específico de cada estação.

## Treinamento em circuito

**Circuito aeróbico** - Realizado com estações com menos intensidade e maior duração;

**Circuito anaeróbico** - Realizado com estações de alta intensidade e curta duração.

**Vantagem** - Permite a obtenção de resultados em curto prazo, pode ser realizado em locais fechados, viabilizando, assim, o treinamento em condições climáticas desfavoráveis, e possibilita que um grande número de atletas se submeta à sessão de treinamento ao mesmo tempo.

**Desvantagem** - Por não ser um trabalho muito específico, as qualidades físicas trabalhadas não atingem o nível que se conseguiria com treinamento especializado.

## *Importante: Saudades!!*

- Chegue na hora;
- Traga seu caderno para a aula online;
- Deixe seu microfone desligado (**quando for solicitado**, ligue seu microfone)!!

**AULA ONLINE:**

**Todas as Aulas de Ed. Física Serão:  
Terças-Feiras às 10h!!**



**ACESSAR O LINK:**

**[meet.google.com/swo-zddz-dqx](https://meet.google.com/swo-zddz-dqx)**



**# FIQUEEMCASA  
# FORASEDENTARISMO**