

ATIVIDADE PARA ESTUDO DOMICILIAR
SEMANA: DE 13 a 15 de Julho
2º TRIMESTRE

Professor: Maetê Dewes de Sousa	Componente curricular: Linguagem – Educação Física
Nível de ensino: 3º ano 311/312	

HABILIDADES

- Conhecer as principais Capacidades físicas na teoria.
- Desenvolver duas das capacidades físicas vistas na teoria, agora na prática, velocidade e agilidade.

ROTINA DE ESTUDOS:

Realizar as TAREFAS, referente aos períodos de Educação Física do dia 13 a 15 de Julho.

TAREFA 1: Leitura do texto sobre das Capacidades Físicas.

TAREFA 2: Execução da atividade prática, trabalhando duas capacidades motoras, velocidade e agilidade.

TAREFA 1: LEITURA e CÓPIA EM SEU CADERNO DE ED. FÍSICA

Capacidades Físicas

- Capacidades Físicas são definidas como todo atributo físico treinável num organismo humano. Em outras palavras, são todas as qualidades físicas motoras passíveis de treinamento comumente classificadas em:
 - **Resistência;**
 - **Força;**
 - **Velocidade;**
 - **Agilidade;**
 - **Equilíbrio;**
 - **Flexibilidade ;**
 - **Coordenação motora (destreza).**

HOJE NA NOSSA ATIVIDADE PRÁTICA, VAMOS TRABALHAR PRINCIPALMENTE DUAS CAPACIDADES FÍSICAS:

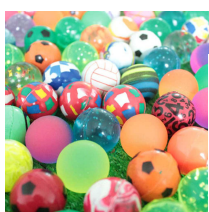
VELOCIDADE E AGILIDADE

TAREFA 3: TAREFA PRÁTICA DA SEMANA

JOGO DA AGILIDADE E DA VELOCIDADE

MATERIAL:

- 5 BOLINHAS (PAPEL, PINGPONG, BOLINHA PULA PULA, QUALQUER BOLINHA).
- 1 BALDE, POTE, TAMANHO MÉDIO.
- 1 PESSOA PARA AJUDAR A CRONOMETRAR, USANDO UM CRONÔMETRO, DO CELULAR OU DE UM RELÓGIO.



OBJETIVO: COLOCAR AS BOLINHAS DE UM LADO PARA O OUTRO, O MAIS RÁPIDO POSSÍVEL, EM MENOR TEMPO. COMPETINDO COM VOCÊ MESMO, COM O OBJETIVO DE DIMINUIR O SEU TEMPO DE EXECUÇÃO.

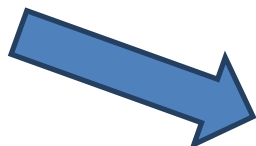
DESENVOLVIMENTO: JUNTE OS MATERIAIS, E USE UM ESPAÇO QUE TENHA NO MÍNIMO 3 METROS, SE VOCÊ NÃO TIVER, ADAPTE, PARA QUE VOCÊ POSSA CORRER, DE UM LADO PARA O OUTRO, DE PREFERÊNCIA E LINHA RETA. COLOQUE O BALDE/POTE EM UM LADO DESTES ESPAÇO, E AS BOLINHAS DO OUTRO. A PESSOA QUE IRÁ TE AUXILIAR, USANDO O CRONOMETRO, QUE DARÁ A LARGADA. VOCÊ DEVERÁ CORRER, LEVANDO 1 BOLINHA DE CADA VEZ PARA DENTRO DO POTE, QUANDO VOCÊ FINALIZAR AS 5 BOLINHAS, SEU AUXILIAR IRÁ PARAR O CRONÔMETRO.

VARIAÇÃO: VOCÊ PODE CHAMAR ALGUÉM DA SUA FAMÍLIA PARA FAZER UMA DISPUTA SAUDÁVEL COM VOCÊ.

IMPORTANTE: CASO VOCÊ NÃO TENHA NINGUÉM PARA AUXILIÁ-LO COM O CRONOMETRO, FAÇA VOCÊ MESMO. CASO VOCÊ NÃO TENHA UM CRONOMETRO, FAÇA SEM, MAS NÃO DEIXE DE EXECUTAR A ATIVIDADE. LEMBRE-SE QUE QUASE TODOS OS TELEFONES POSSUEM CRONÔMETRO. TAMBÉM LEMBRE QUE O INTUITO DA ATIVIDADE É COMPETIR COM VOCÊ MESMO, TENTANDO SEMPRE SE SUPERAR, CASO NÃO CONSIGA, NÃO FIQUE CHATEADO E APROVEITE O MOMENTO PARA SE DIVERTIR.

NÃO ESQUEÇA DA NOSSA COMBINAÇÃO, DE TIRAR FOTO E JÁ FAZER REGISTRO DA SUA EXECUÇÃO DA ATIVIDADE

LINK DE ACESSO DA MINHA EXECUÇÃO DA ATIVIDADE



ENTRA LÁ NO YOUTUBE E ASSISTA, JÁ APROVEITA E SE INSCREVE NO CANAL PARA TER ACESSO DIRETO AOS VÍDEOS DAS ATIVIDADES.

<https://www.youtube.com/watch?v=pBp7Fo1L3Qs>



*Bom
Trabalho!
Prof.
Maeté*