

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: 5º ano 511/512	

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).**

AGILIDADE

É a capacidade que o indivíduo tem de realizar movimentos rápidos com mudança de direção e sentido. A agilidade é um componente caracterizado pela troca rápida de direção, sentido e deslocamento da altura do centro de gravidade e de todo corpo ou parte dele.

VELOCIDADE

É a capacidade física que permite realizar movimentos no menor tempo possível ou reagir rapidamente a um sinal. Consiste na capacidade de execução de determinada atividade com alta intensidade e em curto espaço de tempo.

Hoje na nossa atividade prática, vamos trabalhar principalmente duas Capacidades físicas:

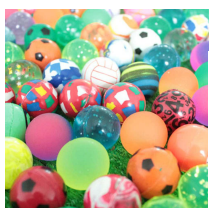
Velocidade e Agilidade

TAREFA 3: TAREFA PRÁTICA DA SEMANA

JOGO DA AGILIDADE E DA VELOCIDADE

MATERIAL:

- 5 Bolinhas (papel, pingping, 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.

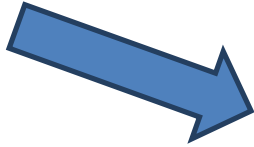
DESENVOLVIMENTO: Junte os materiais, e use um espaço que tenha no mínimo 3 metros, se você não tiver, adapte, para que você possa correr, de um lado para o outro, de preferência e linha reta. Coloque o balde/pote em um lado deste espaço, e as bolinhas do outro. A pessoa que irá te auxiliar, usando o 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.
Maetê***