

ESCOLA MUNICIPAL JOÃO MIDOLLA		
Nome do aluno:		Semana 3 15/03 a 18/03
Professor: Diogo Maciel da Silva	Data: 16/03	Turma: 4º Ano
Componente Curricular: Educação Física	Entrega: No e-mail diogomacielasilva@outlook.com	

Unidade temática: Esportes

Habilidades da BNCC: (EF35EF05) e (EF35EF06).

Tema: Esportes de campo e taco, Esportes de rede/parede e Esportes de invasão.

1º Momento: Leia com atenção!

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 diversos tipos.
- ✓ É através das capacidades físicas que se conseguem executar ações motoras, desde as mais simples às mais complexas (andar, correr, saltar, nadar, etc.).
- ✓ O fato de ser mais veloz, mais flexível ou mais forte tem uma origem hereditária, transmissível de pais para filhos, mas também tem a ver com a forma como vamos desenvolvendo/treinando as referidas capacidades ao longo dos anos.

São capacidades físicas:

- AGILIDADE:** "Capacidade de executar movimentos rápidos e ligeiros com mudança de direção";
- FLEXIBILIDADE:** "Capacidade de realizar movimentos em certas articulações com amplitude de movimento apropriada";
- FORÇA:** "Capacidade de exercer tensão contra uma resistência, que ocorre por meio de ações musculares";
- RESISTÊNCIA:** "Capacidade de sustentar uma dada carga de atividade o mais longo tempo possível sem fadiga";
- VELOCIDADE:** Capacidade máxima de uma pessoa deslocar-se de um ponto a outro;
- Equilíbrio:** "É a qualidade física conseguida por uma combinação de ações musculares com o propósito de assumir e sustentar o corpo sobre uma base, contra a lei da gravidade;
- Coordenação Motora (destreza):** "É a capacidade física que permite realizar uma sequência de exercícios de forma coordenada."

Observação

- **AGILIDADE:** Deslocamentos ou movimentos que se atribua obstáculos, mudanças de direção ou movimentos difíceis durante jogos e as brincadeiras;

- **FLEXIBILIDADE:** É a amplitude que utilizamos durante os exercícios e movimentos que realizamos no nosso cotidiano;
- **FORÇA:** Está relacionada ao esforço muscular que exercemos durante as atividades motoras cotidianas que realizamos;
- **RESISTÊNCIA:** Manter-se o maior tempo possível realizando uma ação motora, sem comprometer as suas aptidões físicas "Fadiga";
- **VELOCIDADE:** Deslocar-se de um ponto ao outro, no menor tempo possível;
- **Equilíbrio:** Sustentar o corpo sobre uma base, uma perna, transitar sobre uma superfície;
- **Coordenação Motora (destreza):** Realizar mais de um movimento ao mesmo tempo.

Fonte: <http://educacaofisicanamente.blogspot.com/2012/01/capacidades-fisicas.html>

Para iniciarmos nossa atividade prática, você deverá seguir as orientações do professor, quanto a questões de segurança, roupas e calçados adequados para realização do alongamento, bem como os materiais utilizados.

2º Momento: Alongamento

Obs. Não deixe a criança se exercitando ou realizando atividades práticas sozinha, lembre-se de verificar se o local é seguro.



1. Posição inicial



2. Puxe a cabeça para o lado.



3 Circular com pescoço.



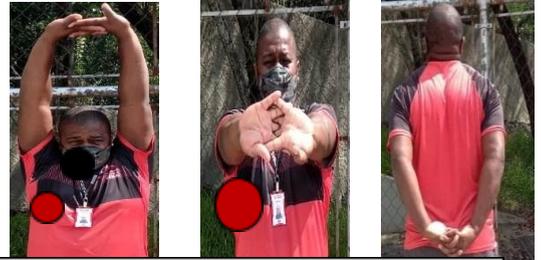
4. Pressione ombro



5. Circular com os ombros, para trás e para frente.



6. Segure um dos punhos a rosto e atrás das costas frente, girar o tronco para direita e esquerda



7. Levante os braços (acima da cabeça, a frente rosto e atrás das costas



8. Toque a ponta dos pés.



9. Uma perna a frente e a outra atrás.



10. Equilíbrio



11. Faça uma circular com a ponta de um dos pés.

3º Momento: "Jogo pega bandeira"



Fonte da imagem desconhecida "Google"

Convide mais pessoas da família para participar, caso não seja possível, inicie o jogo com pelo menos dois participantes. Divida o espaço em dois campos do mesmo tamanho, no fundo de cada um deles faça um círculo, coloque a garrafa ou o chinelo dentro, caso tenha mais participantes separe as equipes de forma equilibrada.

Ganha o jogo quem conseguir chegar até o círculo adversário sem ser pego.

Crie uma tabela de pontos onde cada vez que um competidor chegar até o objetivo, marque um ponto. Reinicie o jogo quantas vezes achar necessário, até uma contagem máxima que deve ser definida pelos jogadores antes de começar a jogar.



Secretaria de Educação

Avenida Prefeito Valdirio Prisco, 193

Jardim Itacolomy

sec@ribeiraopires.sp.gov.br

(11) 4828-9600/ 4825-9270

Observação: É importante que todos que forem participar da brincadeira, devem se alongar antes de iniciar a atividade!

Registre sua vivência através de uma foto ou pequeno vídeo e envie no e-mail do professor:

diogomacielsilva@outlook.com

No e-mail deve constar aula de educação física, nome do aluno e a turma ok!

Boa aula!