

ESCOLA MUNICIPAL JOÃO MIDOLLA		
Nome do aluno:		Semana 4 22 a 26/03
Professor: Diogo Maciel da Silva	Data: 23/03	Turma: 4º Ano A
Componente Curricular: Educação Física	Entrega: No e-mail diogomaciildasilva@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.

Material utilizado: Meias, pano, tapete ou colchão.

1º Momento: Para iniciarmos nossa atividade prática, você deverá seguir as orientações do professor, quanto às questões de segurança, roupas e calçados adequados para realização do alongamento, bem como os materiais utilizados.

Observação:

É importante que todos que forem participar da brincadeira façam o alongamento antes de iniciar a atividade;

Realize o alongamento que foi enviado nas aulas anteriores;

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

2º Momento: Caso seja necessário consulte a definição de capacidades físicas abaixo:

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>

Na aula anterior você realizou o **jogo pega bandeira**. Neste jogo você utilizou algumas capacidades, são elas:

Agilidade, velocidade, equilíbrio e coordenação motora.

Vamos à prática!

Exercício: 1

Faça uma bolinha de meia, você vai deslocar-se pelo espaço passando a bolinha de uma mão para outra (sem deixar cair no chão), agora passando a bolinha atrás das costas e por fim entre as pernas. Verifique se o local que você está é seguro!

Exercício: 2

Fique em pé, parado com uma das pernas levantadas o máximo de tempo que aguentar. Alterne as pernas e repita ao menos 3 vezes a cada lado!

Exercício: 3

Corra em local seguro de um ponto ao outro. Repita ao menos 2 vezes e cuidado para não tropeçar em algum objeto ou escorregar!

Exercício: 4

Faça a mesma situação do exercício 3, mas agora com pequenas mudanças de direção. Mantenha os mesmos cuidados de antes!

Exercício: 5

Use um pano, tapete ou faça no colchão da cama, deitar de barriga para baixo, ficar na ponta dos pés e com braços estendidos, as duas mãos na linha dos ombros, suba a barriga até sair do chão. Mantenha a respiração, conte alguns poucos segundos e desça devagar.

Exercício 6

Agora de barriga para cima, na posição sentado, tente tocar a ponta dos pés, mantenha as pernas estendidas!

Caso não alcance a ponta dos pés, somente deslize as mãos sobre as pernas alcançando o máximo que conseguir. Sem passar do seu limite, sentir dor pare!

Aproveite que está deitado, e pense quais foram as capacidades físicas utilizadas nos seis exercícios que você realizou?

Copie a atividade abaixo em uma folha ou caderno de educação física.

Enumere de acordo com a capacidade física abaixo:

Agilidade ()

Força ()

Flexibilidade ()

Velocidade ()

Coordenação motora ()

Equilíbrio ()

Na próxima aula irei mandar o gabarito no grupo para correção.

3º Momento: Registre sua vivência através de uma foto ou pequeno vídeo e envie no e-mail do professor:
diogomaciildasilva@outlook.com

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

Boa aula!