

**SEMEEL**

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER

*A mudança está em nossas mãos*

# Atividades Orientadoras



# Ensino Fundamental

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSOR(A)  ANO DE ESCOLARIDADE  DATA

NOME:

HOJE É?

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

CÓDIGO BNCC

EF67EF09

## EDUCAÇÃO FÍSICA

EF

### CONCEITUANDO A GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

É a ginástica indicada para manutenção da boa forma e do bom desempenho das funções orgânicas. Praticada em academias ou na forma de atividade física livre, respeitando uma frequência, intensidade e duração adequadas.

Os objetivos da Ginástica de condicionamento físico caracterizam-se pelo exercício orientado que visa à melhora do rendimento, à aquisição e à manutenção da condição física individual e/ou à modificação da composição corporal. São organizadas em sessões planejadas de movimentos repetitivos, com frequência e intensidade definidas.

Já as capacidades físicas são definidas como ações musculares e qualidades motoras que estão relacionadas com a formação do nosso corpo e com a técnica dos movimentos, sendo seu desenvolvimento e aperfeiçoamento primordiais para a manutenção de uma boa condição física.

### TIPOS DE CAPACIDADES FÍSICAS

- **Força:** capacidade de vencer determinada resistência por meio da contração muscular;
- **Agilidade:** capacidade de mudar de direção rapidamente. Ela depende da velocidade e da força.
- **Flexibilidade:** capacidade de realizar movimentos articulares na maior amplitude possível;
- **Resistência:** capacidade de manter o esforço físico durante um longo intervalo de tempo;
- **Velocidade:** capacidade de realizar ações vigorosas em um curto intervalo de tempo;
- **Equilíbrio:** capacidade de sustentar o corpo em uma posição na qual a ação da gravidade exerce grande influência;
- **Coordenação motora:** É a capacidade de realizar movimentos articulados resultando na interação entre os sistemas muscular, esquelético, nervoso e sensorial.

## ATIVIDADES

1) Quais são os principais objetivos de uma ginástica de condicionamento físico?

R: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2) Cite e explique dois tipos de capacidades físicas que você mais gosta.

R: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3) Complete a frase abaixo com as palavras em destaque:

**corpo - físicas - desenvolvimento - condição**

Já as capacidades \_\_\_\_\_ são definidas como ações musculares e qualidades motoras que estão relacionadas com a formação do nosso \_\_\_\_\_ e com a técnica dos movimentos, sendo seu \_\_\_\_\_ e aperfeiçoamento primordiais para a manutenção de uma boa física \_\_\_\_\_.

4) Além da melhoria e manutenção da boa forma, o que mais o condicionamento físico pode proporcionar para nós?

R: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_