

**SEMEEL**

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER

*A mudança está em nossas mãos*

**Atividades Orientadoras**

**6<sup>o</sup>**  
*ano*

**Ensino Fundamental**

UNIDADE ESCOLAR:	<input type="text"/>				
PROFESSOR(A)	ANO DE ESCOLARIDADE	DATA			
<input type="text"/>	6º ANO	31ª SEMANA (18/09 – 22/09)			
NOME:	<input type="text"/>				
HOJE É?		CÓDIGO BNCC			
<input type="checkbox"/> SEGUNDA	<input type="checkbox"/> TERÇA	<input type="checkbox"/> QUARTA	<input type="checkbox"/> QUINTA	<input type="checkbox"/> SEXTA	EF67EF09



## 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.

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) Encontre e circule as seguintes palavras abaixo:

C	A	C	H	I	N	E	L	I	N	H	O	X	Y
R	I	O	Q	U	E	I	M	A	D	A	P	E	J
U	K	R	M	C	F	A	Y	J	B	I	N	G	O
E	I	N	A	Y	H	C	I	B	O	H	T	N	G
K	M	B	R	N	X	A	D	R	E	Z	A	I	O
Ç	E	L	I	W	D	I	C	V	V	Y	N	M	D
B	G	S	O	D	P	A	E	W	R	C	G	B	A
I	A	G	T	V	G	S	Y	C	A	O	R	A	V
C	L	L	E	Á	O	Z	I	N	Y	R	A	Q	E
F	E	S	A	E	T	W	A	T	H	D	N	W	L
G	D	Y	J	N	I	U	P	O	J	A	Z	L	H
L	O	W	K	L	C	T	A	T	E	L	O	D	A
G	M	M	O	R	T	O	V	I	V	O	X	C	O
Z	A	P	M	A	H	N	I	L	E	R	A	M	A

CORDA - MODELAGEM - ESTÁTUA - ADOLETÁ  
BINGO - QUEIMADA - AMARELINHA - XADREZ -  
MORTO VIVO - CASINHA - TANGRAM - CIRANDA  
BALANÇO - GINCANA - JOGO DA VELHA -  
CHINELINHO -

2) Explique o termo “coordenação motora”.

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

3) Complete os espaço da frase com as palavras em destaque:

**desenvolvimento – musculares - condição - motoras - corpo**

As capacidades físicas são definidas como ações \_\_\_\_\_ e qualidades \_\_\_\_\_ 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.