

SECRETARIA DE MUNICÍPIO DE EDUCAÇÃO
E. M. DE ENSINO FUNDAMENTAL “Nsa. Srª DO PERPÉTUO SOCORRO”
Rua Castro Alves, nº 57 – Fone (55) 30255262.

ATIVIDADES DE AULAS REMOTAS DA ÁREA DE: Educação Física

Professor (a): ___Miriam Becker Coronel

Ano/Série: 6º Ano 61/62

Período: 10.07.2020 à 24.07.2020

Ginástica de Condicionamento Físico

As ginásticas de Condicionamento Físico caracterizam-se pela execução orientada que visa a melhora do rendimento, a aquisição e a manutenção da condição física e/ou a modificação da composição corporal. Geralmente elas são organizadas em sessões planejadas de movimentos repetidos, com frequência e intensidade definida.

Apesar dos avanços propiciados pela tecnologia terem facilitado muito as tarefas do dia a dia, o estilo de vida contemporâneo está relacionado com o aparecimento de inúmeras doenças decorrentes da falta de exercícios físicos.

Aprimorar as capacidades físicas, por meio do condicionamento físico, traz muitos benefícios para a saúde e implementa um estilo de vida mais ativo, que resulta numa condição física melhor para a realização dos movimentos do dia a dia.

São muitos os efeitos que podem ser percebidos com a prática regular de exercícios físicos, como: fortalecimento dos ossos e músculos, melhora da frequência cardíaca e do sistema cardiovascular, diminuição do estresse e da ansiedade, além de favorecer a elevação da autoestima e da imagem corporal.

Considerando que a prática regular de exercícios físicos é muito importante, as pessoas confundem exercícios físicos com atividades físicas. Sendo assim qual A DIFERENÇA?

Os exercícios físicos são movimentos do corpo realizados com objetivos, programados e sistematizados, que sejam praticados com regularidade. Tem como objetivo o condicionamento físico, manutenção da saúde ou mesmo prevenção de lesões. Exemplos: natação, musculação ou uma caminhada mais intensa.

As atividades físicas são movimentos do corpo que podem ter um gasto calórico, mas a sua intenção não é a melhora do condicionamento físico. A regularidade da sua prática também não é programada. Consideramos exemplos: caminhar até a escola, varrer o chão ou subir uma escada.

SECRETARIA DE MUNICÍPIO DE EDUCAÇÃO
E. M. DE ENSINO FUNDAMENTAL “Nsa. Srª DO PERPÉTUO SOCORRO”
Rua Castro Alves, nº 57 – Fone (55) 30255262.

ATIVIDADES DE AULAS REMOTAS DA ÁREA DE: Educação Física

Professor (a): ___Miriam Becker Coronel

Ano/Série: 6º Ano 61/62

Período: 10.07.2020 à 24.07.2020

Para que a prática de exercícios físicos resulte em melhora da condição física, é importante compreender a forma como se manifestam as capacidades físicas as quais 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.

Quais são as capacidades físicas?

Força: capacidade de vencer determinada resistência por meio da contração muscular

Flexibilidade: capacidade de realizar movimentos articulares na maior amplitude possível.

Agilidade: capacidade de mudar de direção rapidamente. Ela depende da velocidade e da força.

Velocidade: capacidade de realizar ações vigorosas em um curto intervalo de tempo.

Resistência: capacidade de manter o esforço físico durante um longo intervalo de tempo.

Equilíbrio: capacidade de sustentar o corpo em uma posição na qual a ação da gravidade exerce grande influência

As capacidades físicas estão presentes em nossos movimentos, seja nos exercícios físicos ou nas atividades físicas.

SECRETARIA DE MUNICÍPIO DE EDUCAÇÃO
E. M. DE ENSINO FUNDAMENTAL “Nsa. Srª DO PERPÉTUO SOCORRO”
Rua Castro Alves, nº 57 – Fone (55) 30255262.

ATIVIDADES DE AULAS REMOTAS DA ÁREA DE: Educação Física

Professor (a): Miriam Becker Coronel

Ano/Série: _6 ºAnos 61/62

Período: 10.07.2020 à 24.07.2020

ESPORTES

Esporte de precisão

Os **esportes de precisão** são aqueles cujo **objetivo** é tentar aproximar um **objeto** o máximo possível de um alvo, ou atingi-lo. A pontaria é a capacidade mais importante nesses **esportes**. Exemplos: bocha, golfe, sinuca, tiro com arco, tiro esportivo...

Abordaremos a modalidade golfe para tratar de esportes de precisão. Cada jogador usa um taco de ferro ou de madeira para arremessar uma pequena bola em um percurso formado por 18 buracos, o qual pode variar.

As partidas são realizadas em terreno gramado com alguns obstáculos, como lagos, bancos de areia, árvores e locais onde a grama é mais alta. O objetivo dos jogadores é colocar uma bola em uma série de buracos no campo, identificados por um mastro e uma bandeira. Vence a disputa quem acertar os 18 buracos com o menor número de tacadas.

As partidas podem ser disputadas entre dois jogadores ou entre cada jogador (ou dupla) e os outros participantes (ou demais duplas) competindo em um torneio.



SECRETARIA DE MUNICÍPIO DE EDUCAÇÃO
E. M. DE ENSINO FUNDAMENTAL “Nsa. Srª DO PERPÉTUO SOCORRO”
Rua Castro Alves, nº 57 – Fone (55) 30255262.

ATIVIDADES DE AULAS REMOTAS DA ÁREA DE: Educação Física

Professor (a): ___Miriam Becker Coronel

Ano/Série: 6º Ano 61/62

Período: 10.07.2020 à 24.07.2020

Golfe no Brasil

No final do século XIX, muitos engenheiros ingleses e escoceses vieram ao Brasil para trabalhar em estradas de Ferro.

Dessa forma, os que trabalhavam na Estrada de Ferro Santos-Jundiaí (São Paulo Railway), passavam o dia perto de um grande terreno que fazia parte de um Mosteiro de São Bento. A região, atualmente fica entre a Estação da Luz e o rio Tietê. Logo, eles conseguiram convencer os monges beneditinos a dar uma parte do terreno do Mosteiro. Como resultado, o primeiro campo de golfe do Brasil começou a ser construído. As dificuldades de praticar o golfe em nosso país, inclui a pouca divulgação do esporte, o reduzido número de campo (espaço físico) e os equipamentos que são caros, contudo na escola podemos conhecer e vivenciar esta modalidade de forma adaptada.

Atleta brasileiro de destaque: Adilson da Silva

O golfista de 46 anos nasceu em Santa Cruz do Sul (RS), e vive na África do Sul há mais de 20 anos. Adilson é um dos **jogadores brasileiros** que integra o top 500 **jogadores** mundiais. Ele representou o Brasil nos Jogos Pan-Americanos de Toronto em 2015 e nos Jogos Olímpicos Rio 2016.