

**SECRETARIA DE MUNICÍPIO DE EDUCAÇÃO
E. M. DE ENSINO FUNDAMENTAL “Nsa. Srª DO PERPÉTUO SOCORRO”**

ATIVIDADES DE AULAS REMOTAS DA ÁREA DE: EDUCAÇÃO FÍSICA

Professor (a): ANA LAURA TEICHMANN

Ano/Série: 8º ANO

Período: 10.07.2020 à 24.07.2020

Rua Castro Alves, nº 57 – Fone (55) 30255262.

GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

O condicionamento corporal refere-se a exercícios que aumentam sua força, velocidade, resistência ou qualquer outro atributo físico. Exercícios da ginástica de condicionamento físico, quando realizados com frequência e de maneira adequada, podem reduzir a gordura, aumentar o tônus muscular e preparar o corpo para os rigores do esporte.

Capacidades físicas: As capacidades físicas são qualidades próprias de cada indivíduo, correspondente à parte física corporal do movimento. Estas capacidades podem ser aprimoradas com atividades físicas específicas e, juntamente com as habilidades motoras, integram o desenvolvimento motor.

Atividade 1 – teórica

Pesquise sobre as capacidades físicas a seguir e responda em seu caderno:

- **Resistência**
- **Força**
- **Velocidade**
- **Agilidade**
- **Equilíbrio**
- **Flexibilidade**
- **Coordenação Motora**

Atividade 2 – prática

- Você deverá realizar a sequência a seguir ao menos 3 vezes por semana, em ritmo moderado, sempre após o alongamento
- Você precisará cronometrar o tempo
- Cada exercício deverá ser feito durante o tempo de 30 segundos, descansando 30 segundos entre eles
- Ao final do circuito, descanse por 2 minutos e o repita

Tirar fotos ou filmar para posterior avaliação

Circuito de exercícios de força

Realizar o máximo de repetições de cada exercício abaixo por 30 segundos, descansando 30 segundos entre cada um deles. Repita a sequência, se conseguir.

1. Joelhos altos



2. Polichinelos



3. Abdominais bicicleta



4. Agachamento



5. Elevação de perna



6. Afundo



7. Alpinista



8. Levantamento de pernas

