



EDUCAÇÃO FÍSICA

6º ANO



Senhores pais e queridos alunos

Nas aulas de Educação Física são trabalhados vários conteúdos, entre eles a identificação de algumas de nossas capacidades físicas.

APRENDENDO EM CASA

- Cada movimento realizado por nós exige que nosso corpo ative nossas capacidades físicas, que atuam de maneira combinada;
- Cada esporte exige que as capacidades físicas atuem na sua maior potência;
- Vamos tentar realizar atividades que nos permita identificar e ativar algumas capacidades físicas.



CAPACIDADES FÍSICAS

ATRIBUTOS FÍSICOS QUE PODEM SER ADQUIRIDOS ATRAVÉS
DE ALGUM TREINAMENTO.

- RESISTÊNCIA
- FORÇA
- VELOCIDADE
- AGILIDADE
- EQUILÍBRIO
- FLEXIBILIDADE
- COORDENAÇÃO MOTORA

ESCOLHEMOS TRÊS DELAS PARA ESSA AULA!

CAPACIDADES FÍSICAS

AGILIDADE

capacidade de mudar
de direção rapidamente



VELOCIDADE

capacidade de realizar ações vigorosas
num curto espaço de tempo



FLEXIBILIDADE

capacidade de realizar movimentos
articulares na maior amplitude possível

VAMOS PRATICAR?!!

VEM COMIGO!!!!!!

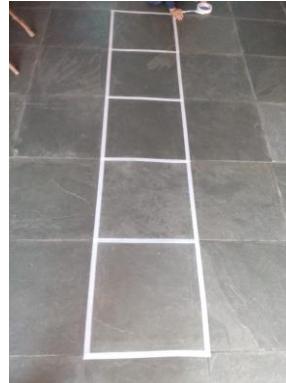
AGILIDADE

- Materiais: giz ou qualquer objeto para riscar o chão. Também pode usar fita adesiva.
- Objetivo: identificar e testar a sua agilidade e de sua família.

COMO FAZER?

- Desenhe uma escada no chão (peça ajuda se necessário). Os quadrados podem ter a medida de 30cmx30cm, ou você pode utilizar as medidas do piso, faça cinco quadrados.
- Vamos realizar duas sequências de movimentos e cada uma delas três vezes. Comece fazendo devagar e vá aumentando a velocidade de acordo com sua capacidade.

1- salte os quadrados com os dois pés juntos, sequencialmente .



2- salte dentro do quadrado com os dois pés juntos e em seguida salte fora do mesmo quadrado afastando os pés. Siga fazendo o mesmo em todos os quadrados. Salta dentro e salta fora.



VELOCIDADE

- Material: cronômetro (os celulares tem esse recurso)
- Objetivo: medir a sua velocidade na corrida.

COMO?

- Encontre um espaço em sua casa que seja possível realizar uma corrida. Pode ser um corredor ou um cômodo onde seja possível dar a volta, ou ainda dê uma volta em torno de sua casa.
- Faça uma corrida no espaço escolhido e cronometre o tempo. Convide alguém da sua família para participar e compare os tempos. Faça o mesmo percurso de corrida, mas desta vez faça o mais rápido que você conseguir.
- Peça para que alguém acione o cronômetro quando a corrida iniciar e pare quando acabar. Compare os tempos com algum membro de sua família.

FLEXIBILIDADE

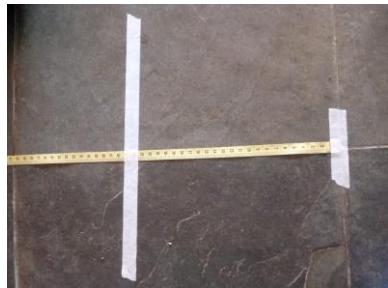
- Material: fita métrica e fita adesiva.



- Objetivo: identificar como está seu nível de flexibilidade comparado ao dos seus familiares.
- <https://www.youtube.com/watch?v=j7WdPO92idl> - LINK EXPLICATIVO.

COMO FAZER?

- Pegue a fita métrica e cole no chão bem esticada. Faça uma marca na fita métrica com a fita adesiva nos 23 cm (cole uma tira da fita adesiva em perpendicular a fita métrica nos 23 cm).



- Sente-se no chão, deixe as pernas bem estendidas e coloque seus pés bem na marca da fita adesiva, marca dos 23 cm. Coloque uma mão sobre a outra, respire fundo e tente ir para frente com as mãos entre a pernas estendidas. Observe qual a medida que suas mãos alcançam na fita. Compare com seus familiares.

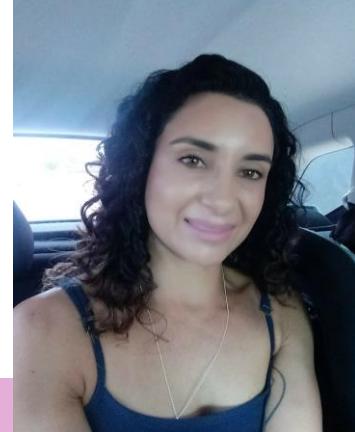


FAÇA OS EXERCÍCIOS QUANTAS
VEZES DESEJAR!!!

CONVIDE SEUS PAIS, IRMÃOS OU
OUTROS QUE ESTEJAM COM VOCÊ EM
CASA.

**“SE APAIXONE POR ESTUDAR, POIS
ISSO VAI TORNAR SEUS SONHOS
REALIS”**





**A professora Juliana Patricia Ribeiro Cimaschi,
trabalha na Emef Walter Thaumaturgo.**

**Ela preparou este material conforme a habilidade:
(HCEF06EF10T) Identificar as capacidades físicas
predominantemente mobilizadas na prática dos
esportes, relacionando a melhoria do desempenho ao
desenvolvimento das mesmas.**



Prefeitura de
TAUBATÉ