



ESTADO DE SANTA CATARINA
MUNICÍPIO DE JABORÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E DESPORTO
ESCOLA BÁSICA MUNICIPAL ALBERTO BORDIN
PROFESSOR (A): EBERTON ROVER

ALUNO: _____ ANO

4ª ETAPA DE ATIVIDADES PEDAGÓGICAS NÃO PRESENCIAIS E/OU PRESENCIAIS
DO ENSINO FUNDAMENTAL, DE EDUCAÇÃO FÍSICA DATA: 05/04/2021 a 16/04/2021.

PLANO DE AULA REMOTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 5º ano

ESTUDO SOBRE EXERCÍCIOS FÍSICOS BÁSICO.

ALONGAMENTO:

O ALONGAMENTO É UM TIPO DE ATIVIDADE FÍSICA NA QUAL O GRANDE OBJETIVO É MANTER OU AUMENTAR A AMPLITUDE FÍSICA DO (A) PACIENTE. TAMBÉM É UTILIZADO COMO UM TIPO DE MOVIMENTO QUE PODE AJUDAR NA PREVENÇÃO DE LESÕES, ESPECIALMENTE DURANTE O EXERCÍCIO FÍSICO, QUE REQUER UM ELEVADO NÍVEL DE AMPLITUDE DE MOVIMENTO.

AQUECIMENTO GERAL:

OS PRINCIPAIS OBJETIVOS DO AQUECIMENTO GERAL SÃO: OBTER UM AUMENTO DA TEMPERATURA CORPORAL, DA MUSCULATURA E PREPARAÇÃO DO SISTEMA CARDIOVASCULAR E PULMONAR PARA A ATIVIDADE E O DESEMPENHO.

EXERCÍCIO DE FORÇA:

INDEPENDENTE DA MODALIDADE ESPORTIVA, MESMO ATLETAS PROFISSIONAIS INCLUEM AO SEU PROGRAMA DE TREINO **EXERCÍCIOS DE FORÇA** QUE, ALÉM DE AUMENTAREM A CAPACIDADE NA PERFORMANCE ESPORTIVA, AJUDAM A FORTALECER AS ARTICULAÇÕES. MÚSCULOS FORTES RECUPERAM-SE MAIS RÁPIDO E DIMINUEM A PROBABILIDADE EM POSSÍVEIS LESÕES.

VELOCIDADE:

S **EXERCÍCIOS** PARA TREINAR A **VELOCIDADE** USANDO ESSE ELEMENTO CONTRIBUEM PARA A ESTIMULAÇÃO DA CAPACIDADE DE REAÇÃO, A AGILIDADE E A FORÇA EXPLOSIVA. PARA FAZÊ-LOS, É PRECISO FORÇA, EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO. ENTRETANTO, QUALQUER ATLETA PODE FAZÊ-LOS.

COORDENAÇÃO MOTORA:

COORDENAÇÃO MOTORA DIZ RESPEITO À **CAPACIDADE DO NOSSO CORPO DE REALIZAR MOVIMENTOS ARTICULADOS** E É RESULTADO DA INTERAÇÃO ENTRE OS SISTEMAS MUSCULAR, ESQUELÉTICO, NERVOSO E SENSORIAL. É GRAÇAS A ELA QUE SOMOS CAPAZES DE ANDAR, CORRER, ESCREVER, PULAR, PINTAR E DESENHAR.

LOGO APÓS O ESTUDO RESPONDA AS QUESTÕES ABAIXO.

**ORIENTAÇÕES: PODE PESQUISA DIRETO NO GOOGLE.
E FAZER RESPOSTAS BEM OBJETIVAS CURTAS.**

1ª)QUAL OBJETIVO DE FAZER EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO ANTES DE UMA ATIVIDADE FISICA MAIS INTENSA?

2ª)QUAL A IMPORTÂNCIA DO AQUECIMENTO GERAL?

3ª)PARA QUE SERVE EXERCÍCIO DE FORÇA?

4ª)PARA QUE SE DEVE TREINAR EXERCICIO DE VELOCIDADE?

5ª)QUAL O OBJETIVO DE PRATICAR A COORDENAÇÃO MOTORA?

BOM TRABALHO!