Educação Física Professora Ana Luiza Carrijo 6ano

**ATIVIDADE I**

Você vai fazer o circuito que as professoras de educação física do CMSP fizeram na última aula do dia 16/07. Os exercícios pra você achar no vídeo começam aos 31 minutos e terminam aos 34 minutos.

Estação 1- 30 segundos de flexão

Estação 2- 30 segundos de abdominal

Estação 3- 30 segundos de zigue zague entre os cones, senão tiver os cones, pode ser objetos

Estação 4- 30 segundos de polichinelo

Obs:

Você poderá fazer como elas fizeram em duas pessoas (você com alguém da sua família). Se for assim trocar de exercício com a pessoa, você faz 30 segundos na estação 1 e a pessoa 30 segundos na estação 2, depois vocês trocam. Fazer o mesmo nas estações 3 e 4. Fazer exatamente como está lá no vídeo. Se for fazer sozinho ou sozinha, você faz 30 segundos os exercícios de cada estação. Filmar e me enviar no PV.

Cuidados:

Flexão: tronco e quadril alinhados e contraídos fazendo somente a flexão dos cotovelos.

Se alguém da sua família for fazer, verificar se ela não tem alguma restrição pra fazer esses exercícios para não se machucar.

**ATIVIDADE II**

Página 54 ATIVIDADE 2 – GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO E AS CAPACIDADES FÍSICAS.

Você vai ver que tem um quadro onde estão escritos todos os conceitos de cada capacidade física.

Primeira parte do quadro – CONCEITO DE AGILIDADE

Segunda parte do quadro – CONCEITO DE FLEXIBILIDADE

Terceira parte do quadro – CONCEITO DE FORÇA

Quarta parte do quadro – CONCEITO DE RESISTÊNCIA

Quinta parte do quadro – CONCEITO DE VELOCIDADE

Escrever no seu caderno as capacidades físicas (agilidade, flexibilidade, força, resistência, velocidade) e o seu conceito conforme o exemplo da agilidade a seguir:

AGILIDADE - É a capacidade de executar movimentos rápidos com mudança de direção. Por exemplo, as fintas nos esportes coletivos e as coreografias na dança.

FLEXIBILIDADE -

FORÇA -

RESISTÊNCIA -

VELOCIDADE -