

*#ESCOLASEMMUROS  
EM CASA TAMBÉM SE APRENDE*

# *EDUCAÇÃO FÍSICA*

## *5º Ano*

*(HCEFo5EFo2T) Identificar as capacidades físicas mobilizadas na prática da ginástica geral.*

*Capacidades Físicas são todas as qualidades físicas motoras passíveis de treinamento, comumente classificadas em diversos tipos: Resistência, Força, Velocidade, Agilidade, Equilíbrio, Flexibilidade e Coordenação motora (destreza).*



*Na Ginástica Geral muitas capacidades físicas são trabalhadas, principalmente a força, o equilíbrio e a flexibilidade.*



*Força*



*Equilíbrio*



*Flexibilidade*

*Vamos experimentar alguns movimentos que trabalham a flexibilidade?  
Faça no seu limite!*



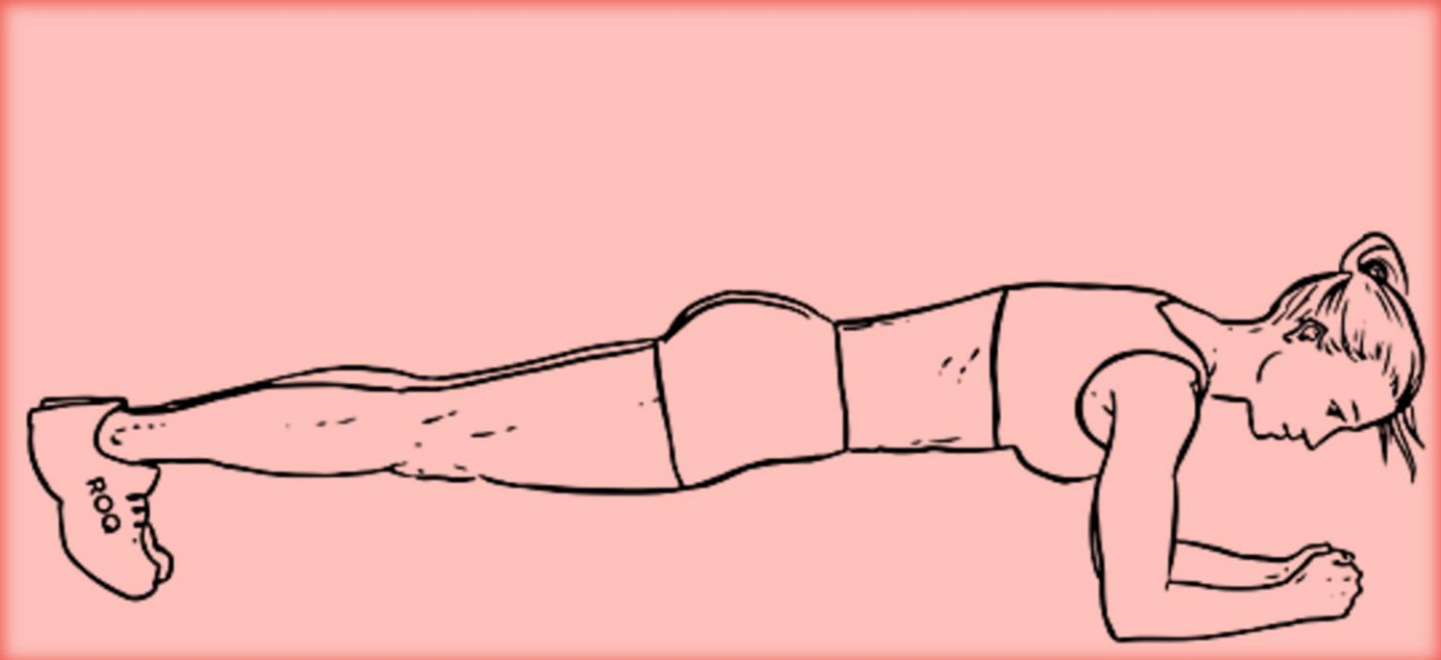
## *Vamos trabalhar o equilíbrio?*

*Você irá precisar de um objeto, pode ser um copo plástico como na imagem, coloque-o ao seu lado, equilibre-se em um pé só e tente encostar a mão no objeto sem se desequilibrar. Depois tente para o outro lado.*

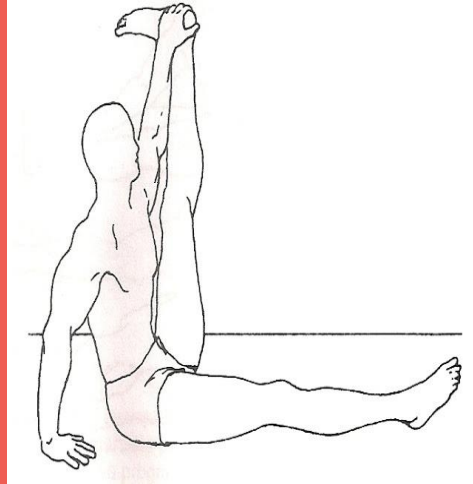
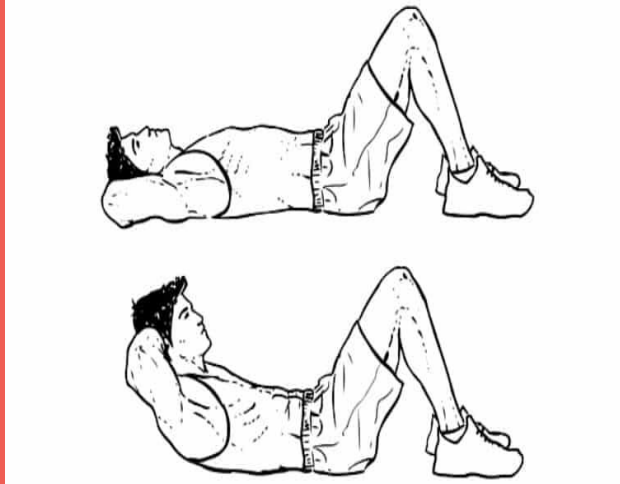


*Vamos fazer um desafio de força?*

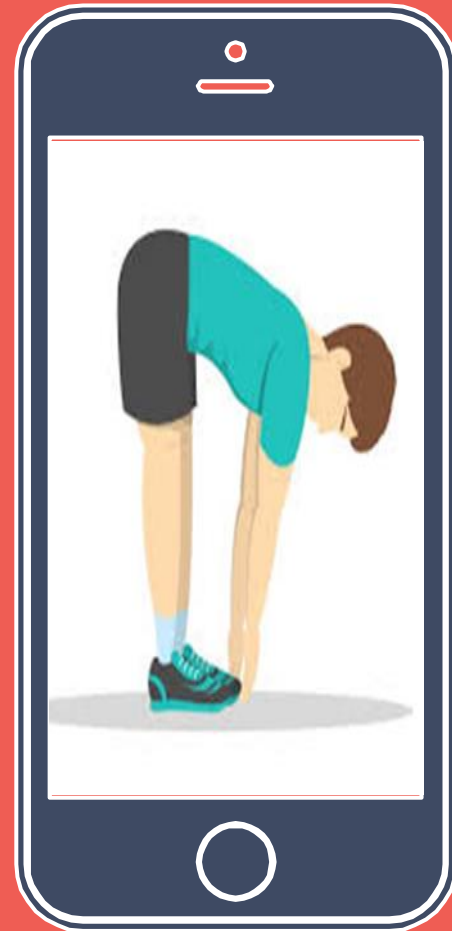
*Convide toda a sua família! Vence quem ficar mais tempo nessa posição.*



*Quais são as capacidades físicas envolvidas nas figuras?*



*Se possível, registre seu filho (a) e toda a família realizando as atividades.*







***BONS ESTUDOS!***

PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

EPP – Equipe de Práticas Pedagógicas e Professores da Rede Municipal de Ensino  
eppdeed@gmail.com