



**COLÉGIO SÃO MARCOS – EDUCAÇÃO INFANTIL,
ENSINO FUNDAMENTAL I e II e Ens. MÉDIO.**

Rua José Maria de Paula, nº 1825 - Tel: (43) 3432- 4356

CEP 86.900-000

Jandaia do Sul - Paraná

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 1º ANO E.M

Atividade para 27 de Novembro de 2020 – 1 hora-aula.

Professora Ellen Tatiane

Aluno(a) _____

GINÁSTICA

1- Cite os 6 campos da Ginástica :

2- O que é Ginástica de Conscientização corporal ?

3- Predominam exercícios, em sua maioria repetitivos, com uso de sobrecarga e aumento da intensidade. O foco é o bom desempenho dos sistemas cardiovascular e respiratório. De qual Ginástica estamos falando ?

4- Quais são as Ginásticas Olímpicas ?

5- Quais os benefícios da Ginástica ?

6- Quais os 3 tipos de capacidades físicas ?

7- Quais os benefícios da respiração durante o exercícios ?
