

Meu Nome:
Minha Escola:

Exercícios de Resistência Física

Resistência Física é a capacidade de suportar um esforço durante alguns minutos sem parar. A criança que participa das aulas de Educação Física obtém inúmeros benefícios. A resistência física é melhorada e, conseqüentemente, a sua saúde, pois as possibilidades de sobrepeso são reduzidas (especialmente se houver cuidados com a alimentação) além de melhorias nas condições cardíaca, estética e mental.

A resistência física pode ser exercitada através de inúmeras atividades. Veja algumas: Brincadeiras de pega-pega, jogos de futebol, handebol, basquetebol, corridas, capoeira, judô, karatê, Taekwondo, andar de bicicleta, pular corda.

Ligue o nome da brincadeira à fotografia correspondente:



Capoeira



Pega-pega



Corrida



Futebol



Pular Corda



Andar de
Bicicleta

Pinte o nome das brincadeiras abaixo sendo cada letra com uma cor diferente:

BRINCADEIRAS DE PEGA-PEGA,
JOGOS DE FUTEBOL, HANDEBOL,
BASQUETEBOL, CORRIDAS,
CAPOEIRA, JUDÔ, KARATÊ,
TAEKWONDO, ANDAR DE
BICICLETA, PULAR CORDA.

<http://www.projetocordel.com.br/educa/exerciciosderesistencia2.php>

1- Qual o nome da 1ª brincadeira a sua esquerda na foto acima?

- Corrida
- Pega-pega
- Futebol
- Capoeira
- Pular corda

2- Quais os nomes das brincadeiras da coluna a sua esquerda na foto acima?

- Corrida, pega-pega, capoeira.
- Futebol, pular corda, corrida.
- Capoeira, corrida, pega-pega.
- Pular corda, futebol, capoeira
- Pega-pega, pular, corrida.

3- Qual o nome da última brincadeira a sua direita na foto acima?

- Pular corda
- Futebol
- Capoeira
- Pega-pega
- Corrida

4- Quais os nomes das brincadeiras da coluna a sua direita na foto acima?

- Bicicleta, Capoeira, pega-pega.
- Futebol, pular corda, corrida.
- Pega-pega, pular, bicicleta.
- Corrida, pega-pega, bicicleta.
- Pular corda, futebol, capoeira

5- Escreva o nome de todas as atividades físicas que estão escritas em letras maiúsculas na foto acima:

6- Escreva o nome das atividades físicas que estão escritas em letras maiúsculas na foto acima que são da sua preferência:

7- Escreva o nome das atividades físicas que estão escritas em letras maiúsculas na foto acima que você não gosta de participar:

8- Escreva o nome de três formas de brincar de pular corda: