

EDUCAÇÃO FÍSICA

ATIVIDADE

NOME: _____ 6º ANO

ORIENTAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE: O aluno deverá assistir o vídeo e Em seguida responder as perguntas:

Ginástica de condicionamento físico e as capacidades físicas

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=4ud39lcT9-k&feature=youtu.be>

Responda:

- a- O que é ginástica de condicionamento físico?
- b- Quais são as capacidades físicas trabalhadas na ginástica de condicionamento físico?
- c- Quais são os princípios básicos da Ginástica de condicionamento físico?