



GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
MUNICÍPIO DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



Aluno: \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Ano de Escolaridade: Fases VI a IX

Professor (a): \_\_\_\_\_

Disciplina: **Educação Física**

## Semana 13 :de 03 a 07 de MAIO de 2021

### EDUCAÇÃO FÍSICA – EAD – EJA

- Conteúdo: Esportes coletivos e individuais
- Com as informações obtidas e seu conhecimento prévio sobre o assunto, responda às questões abaixo:

### Esportes Coletivos e individuais

**Esportes Coletivos** são jogos oficializados, praticados por duas ou mais pessoas em oposição à equipe adversária. Eles podem ser realizados em seus diferentes ambientes como o campo, gelo, quadra, areia, entre outros.

Além de atividade física com o objetivo de recreação, o esporte passou a ser um instrumento de desenvolvimento social. O esporte também é tratado de maneira educativa e pode influenciar de forma positiva o indivíduo e suas interações coletivas. Além da disciplina física e manutenção do corpo, melhora a mente de quem os pratica e promove qualidade de vida das pessoas. Entre as diversas modalidades de esportes coletivos, algumas são mais praticadas, como: voleibol, futebol, handebol e basquetebol.

**Esportes individuais** são modalidades nas quais o jogo é formado por um atleta. Entre as diversas modalidades podemos citar, o atletismo, judô, natação, tênis de quadra, tênis de mesa, ginástica. Por meio deles a pessoa adquire a capacidade de superação, motivação para vencer seus desafios individuais, disciplina e autoconfiança, além é claro dos benefícios físicos, motores, cognitivos e sociais.

#### ➤ Benefícios dos Esportes coletivos

Praticados tanto de forma competitiva como atividade recreativa e de lazer, os esportes coletivos têm como um dos objetivos principais a dinâmica de equipe, agilidade, coordenação, além da organização técnica e estratégica do jogo.

Os benefícios do esporte coletivo são muitos e vão desde o bem-estar à comunicação entre os esportistas. Além disso, o exercício regular contínuo para quem compete diminui muito o risco de doenças graves, especialmente doenças cardiovasculares crônicas. O esporte melhora, também, o raciocínio, a disposição física, colabora para o aumento da autoestima, bem como outras atribuições fundamentais para o indivíduo.

## ➤ Benefícios dos esportes individuais

Maior confiança, pois permite aumentar a confiança em um nível pessoal, melhorando o desenvolvimento de novas habilidades, o que leva a um melhor rendimento e confiança.

Motivação intrínseca, significa literalmente que o desejo vem de dentro, o participante deve aprender a motivar a si mesmo, com o fim de aumentar o rendimento e atingir bons resultados.

Capacidade de superação, permitem que os atletas estabeleçam **objetivos pessoais** tentando melhorar as suas próprias marcas e as suas performances anteriores.

Os esportes individuais fomentam a responsabilidade, o sucesso dos esportistas depende totalmente dos seus próprios esforços.

Esses esportes ensinam aos indivíduos que só eles são responsáveis pelas suas ações. E se eles quiserem conseguir bons resultados, o esforço e a dedicação são as únicas vias para conseguir.

<https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/esportes-coletivos>

<https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/esportes-individuais>

<https://fitpeople.com/pt/esportes/outros-esportes/beneficios-dos-esportes-individuais/>

## Atividades

1 – Qual é seu esporte ou jogo preferido? Cite os benefícios proporcionados por essa atividade :

---

---

---

2- Encontre no caça palavras alguns esportes coletivos e individuais:



Q	A	U	A	E	J	O	G	A	F	O	E
C	T	O	H	A	N	D	E	B	O	L	S
B	L	T	H	A	N	P	E	X	O	U	G
A	E	E	A	F	G	H	N	V	R	F	S
D	T	L	E	T	R	Ô	N	O	C	U	S
Q	I	V	J	U	D	Ô	V	L	A	T	T
E	S	N	C	L	U	S	Â	E	F	E	E
T	M	N	T	E	N	C	V	I	J	B	O
O	O	M	O	J	O	G	I	B	P	O	E
T	E	T	E	N	I	S	O	O	R	L	V
D	O	S	E	V	H	J	O	L	P	Ç	O
N	A	T	A	Ç	Â	O	D	R	F	B	H

3- Marque e identifique os esportes individuais com (I) e coletivos com (C):

