

NOME: \_\_\_\_\_

DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

# FORÇA MUSCULAR NO FUTEBOL

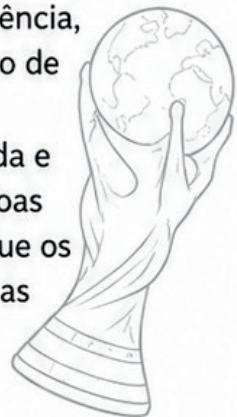


No futebol profissional, os músculos desempenham um papel fundamental no desempenho dos jogadores. Atletas de alto nível precisam ter músculos fortes, resistentes e bem preparados para executar movimentos rápidos e precisos durante as partidas, como correr, chutar, saltar e mudar de direção.

Entre os grupos musculares mais utilizados no futebol, destacam-se os músculos das pernas, que permitem aos jogadores correr longas distâncias e realizar chutes com força e precisão. Os músculos do tronco ajudam no equilíbrio e na estabilidade do corpo, enquanto os músculos dos braços auxiliam na coordenação e no controle dos movimentos durante o jogo.

Para manter os músculos preparados para as exigências do esporte, os jogadores realizam treinamentos físicos regularmente. Esses treinos incluem exercícios de força, resistência, velocidade e alongamento, que ajudam a melhorar o desempenho e a reduzir o risco de lesões.

Além do treinamento, fatores como alimentação equilibrada, hidratação adequada e descanso são essenciais para a recuperação muscular e para manter o corpo em boas condições físicas. Dessa forma, a força muscular é um elemento importante para que os jogadores consigam manter um bom desempenho durante as partidas e ao longo das competições.



**Após a leitura do texto, responda:**

**1) Por que os músculos são importantes para jogadores de futebol?**

---



---



---

**2) Que tipos de exercícios os jogadores fazem para fortalecer os músculos?**

---



---



---

**3) Além dos treinos, cite duas coisas importantes para a recuperação dos músculos.**

---



---



---

**4) O que pode acontecer se os jogadores não cuidarem bem dos músculos?**

---



---



---





5) Por que o preparo físico é importante para atletas de alto nível?

---



---



---

6) O que os jogadores fazem para manter os músculos fortes e preparados para os jogos?

---



---



---

7) Quais músculos do corpo são mais utilizados pelos jogadores durante uma partida de futebol?

---



---

8) O que os jogadores fazem para manter os músculos fortes e preparados para os jogos?

---



---

9) Por que o aquecimento é importante antes de uma partida de futebol?

---



---



---

10) Como a alimentação pode ajudar na recuperação dos músculos dos jogadores?

---



---



---

11) Quais partes do corpo são muito utilizadas pelos jogadores durante as partidas?

- Apenas os braços
- As pernas, o tronco e os braços
- Apenas a cabeça
- Somente os pés

12) Qual parte do corpo é mais utilizada para chutar a bola no futebol?

- Os braços
- As pernas
- A cabeça
- As mãos



13) O que os jogadores precisam fazer para manter o corpo saudável?

- Não se movimentar
- Comer mal e dormir pouco
- Treinar, alimentar-se bem e descansar
- Apenas assistir jogos

14) Ache as palavras abaixo:

## CAÇA-PALAVRAS

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| L | E | C | O | R | R | E | R | E | S | S |
| F | T | I | Q | Z | L | N | U | A | Ç | Ç |
| O | E | N | E | R | G | I | A | D | O | O |
| R | M | S | X | E | I | U | C | R | A | F |
| Ç | S | A | U | D | E | C | Z | E | N | J |
| A | M | U | S | C | U | L | O | O | R | C |
| T | R | E | I | N | O | K | T | E | M | T |
| E | V | A | H | P | L | O | N | I | A | A |
| A | N | O | S | F | O | R | Ç | A | S | S |
| N | D | B | Q | G | M | S | O | U | C | E |
| I | N | E | R | V | X | A | T | É | T | A |

- MÚSCULO
- FORÇA
- TREINO
- SAÚDE
- ENERGIA
- CORRER





## **ATENÇÃO: AVISO IMPORTANTE SOBRE DIREITOS AUTORAIS**

### **Posso compartilhar o material com outros professores?**

O material é oferecido para uso pessoal e em sala de aula. Contudo, é fundamental respeitar os direitos autorais:

- Permitido: Imprimir quantas vezes desejar para uso com seus alunos. Se quiser enviar para outros professores, pedimos que, por gentileza, **compartilhar material usando o link do artigo do Blog Ello Educar.**
- Não permitido: Qualquer forma de plágio, cópia, reprodução, redistribuição ou venda, total ou parcial, sem autorização da autora **Lídia Maria Sousa de Lima**, conforme a Lei nº 9.610/98.

**Agradecemos pela leitura e por valorizar nosso esforço, feito com dedicação para apoiar o seu dia a dia na educação.**

# Gostou desse material?

Nos siga em nossas redes sociais e fique por dentro das nossas atualizações



[@\\_elloeducar](https://www.instagram.com/_elloeducar)



Blog [Ello Educar](https://www.facebook.com/ElloEducar)



[Ello Educar](https://www.pinterest.com/ElloEducar)



Fale conosco por meio de nossa e-mail:

[contato@elloeducar.com.br](mailto:contato@elloeducar.com.br)

Ou através de nosso formulário de contato

[Contato - Ello Educar](#)

**📌 Acompanhe o nosso blog e não perca nenhuma atualização!**

**Adicione nosso site aos seus favoritos e tenha acesso diário a conteúdos educativos, artigos exclusivos, planos de aula e sugestões de atividades para enriquecer sua prática pedagógica. Inspire-se, compartilhe e transforme sua sala de aula com a gente!**



[Blog Ello Educar](#)