



**Professor:** Juliano Tavares dos Santos (juliano-tsantos@educar.rs.gov.br)

**Disciplina:** EDUCAÇÃO FÍSICA (1h/a semanal) **Área:** Linguagens, Códigos e suas Tecnologias.

**Educação de Jovens e Adultos – Ensino Médio Totalidade:** 7 EJA

**Aluno(a):** \_\_\_\_\_ **Turma** \_\_\_\_\_ **Período:** 1ª quinzena de Setembro/20

### Atividade 1

#### Conceitos de Educação Física

A educação física é para todos, e tem como meta (função) principal a **socialização**, possibilitando a inclusão de todos os participantes. O jogo, a dança, a ginástica e o esporte são meios pelo os quais a educação física utiliza para alcançar o desenvolvimento corporal do estudante, pois este se encontra em situação de aprendizagem e não só de diversão e passatempo.

A **Educação Física** é uma das áreas do conhecimento humano ligada ao estudo e atividades de aperfeiçoamento, manutenção ou reabilitação da saúde do corpo e mente do ser humano, além de ser fundamental no desenvolvimento do ser como um todo. Ela trabalha, num sentido amplo, com prevenção e cura de determinadas doenças humanas num contexto terapêutico e também é fundamental na formação básica do ser humano, devido sua atuação no contexto psicossocial no conhecimento corporal (conhecimento do próprio corpo) suas possibilidades de ação e suas limitações.

Confundem o processo que se utiliza do Conjunto de atividades físicas e desportivas, por seu produto, ou seja, a Educação Física USA esse conjunto para atingir suas metas, e NÃO É esse conjunto.

#### Atividade física x exercício físico

**Atividade física** é qualquer movimento corporal produzido pela musculatura que resulte num gasto de energia acima do nível de repouso. Exemplos: caminhar para se deslocar de um lugar a outro, passear com o cachorro, subir escadas, lavar o carro, brincar com os filhos, dançar, cuidar do jardim, entre outros.



**Exercício físico** é uma forma de atividade física planejada, repetitiva, com ou sem orientação profissional, que visa desenvolver a resistência física e as habilidades motoras. Exemplos: natação, musculação, lutas marciais, entre outros.



A prática de atividade física também:

- Melhora a autoestima e o desempenho sexual.
- Diminui os riscos de depressão.
- Reduz o risco de infarto e doenças cardíacas.
- Previne o surgimento de diabetes e AVC.
- Fortalece as articulações, a musculatura e os ossos.

## Atividades

### 1) Marque a alternativa correta:

Segundo o conceito de Educação Física apresentado, a socialização é uma das metas desta disciplina, possibilitando a inclusão e o desenvolvimento corporal do estudante, especialmente através do(s):

- a) momentos de diversão e passatempo.
- b) aperfeiçoamento, manutenção e reabilitação da saúde.
- c) meios que são utilizados, como os jogos, as danças, a ginástica e o esporte e a relação destes com a realidade cultural em que estão inseridos.
- d) conhecimento do próprio corpo, de forma individual.
- e) momento pra jogar bola e se divertir, porque a vida é uma só.

2) É importante saber que nem todo movimento corporal é esporte, e que há uma diferença entre atividade física e exercício físico. Marque com a letra "A" a situação que for uma ATIVIDADE FÍSICA, e com a letra "E" a que for EXERCÍCIO FÍSICO:

<input type="checkbox"/> Correr para pegar o ônibus	<input type="checkbox"/> abaixar-se para amarrar os tênis
<input type="checkbox"/> fazer uma caminhada de 30 minutos	<input type="checkbox"/> dar 10 voltas correndo em uma pista
<input type="checkbox"/> Saltar uma poça d'água para não molhar os pés	<input type="checkbox"/> ir de bicicleta no mercado da esquina
<input type="checkbox"/> realizar 10 agachamentos, repetir 3x	<input type="checkbox"/> fazer 30 flexões de braço
<input type="checkbox"/> ter aulas de piano	<input type="checkbox"/> mudar os móveis de lugar (carregar)
<input type="checkbox"/> levantar-se da cama	<input type="checkbox"/> alongar-se
<input type="checkbox"/> Fazer abdominais	<input type="checkbox"/> levar o cachorro para passear

### Mitos e verdades sobre atividades físicas

3) Relacione as sentenças a seguir, com suas respectivas explicações, descobrindo alguns mitos e verdades sobre as atividades físicas:

Sentenças	
A) Exercícios abdominais emagrecem!	E) Suar bastante faz bem para a saúde!
B) É melhor utilizar roupas leves durante as atividades físicas	F) Exercitar-se todos os dias é melhor para a saúde.
C) Comer carne à vontade auxilia na reposição da energia.	G) É preciso fazer alongamento depois dos exercícios também!
D) Não se deve tomar líquidos durante o exercício!	H) Alongamentos são necessários antes dos exercícios

Letra	Explicação
	<b>Mito:</b> Não é bem assim. A proteína da carne é necessária na alimentação, mas carne em excesso pode sobrecarregar rins e fígado.
	<b>Verdade:</b> Certíssimo. Eles <b>preparam</b> os músculos para contração e extensão de várias intensidades e as articulações para movimento de diversas amplitudes.
	<b>Verdade:</b> Exercícios feitos esporadicamente não condicionam fisicamente. Você pode fracionar o tempo disponível, de forma que pratique algo todos os dias. Por exemplo, se não pode fazer uma atividade por 30 minutos, divida este em 3 de 10 minutos.
	<b>Mito:</b> Não é verdade. Sua função é tonificar e definir a musculatura do abdômen. A musculatura definida e ativa tende a gastar mais energia do corpo em repouso. Assim, a gordura corporal é reduzida gradativamente.
	<b>Verdade:</b> Certo. É preciso relaxar a musculatura contraída após as atividades físicas.
	<b>Mito:</b> Errado. A desidratação provoca perda de rendimento físico. Antes de uma atividade física prolongada, é recomendável fazer uma hidratação extra de 400 a 600ml, 20 minutos antes.
	<b>Verdade:</b> Sim. Elas não inibem os movimentos. Ao fazer atividade física o corpo libera calor (calorias). Por isso é importante que as roupas facilitem a troca com o meio externo.
	<b>Mito:</b> O corpo precisa, sim, de água para regular a temperatura interna e repor as perdas pelo suor, inclusive durante a atividade física.