

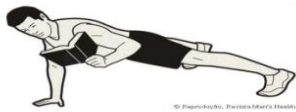


**Professor:** Juliano Tavares dos Santos (juliano-tsantos@educar.rs.gov.br)  
**Disciplina:** EDUCAÇÃO FÍSICA (1h/a semanal) **Área:** Linguagens, Códigos e suas Tecnologias.  
**Educação de Jovens e Adultos – Ensino Médio Totalidade:** 9 EJA  
**Aluno(a):** \_\_\_\_\_ **Turma** \_\_\_\_\_ **Período:** 1ª quinzena de Setembro/20

## Atividade 1 Educação Física e Saúde

### CONCEITO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

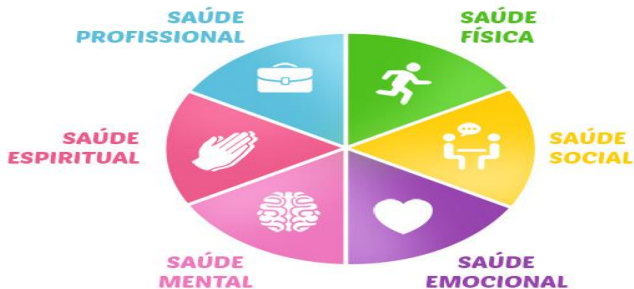
- ▶ **EDUCAÇÃO** - CONHECIMENTO - INFORMAÇÃO - APRENDIZAGEM.
- ▶ **FÍSICA** - FÍSICO - CORPO (HUMANO)
- ▶ **EDUCAÇÃO + FÍSICA** = CONHECIMENTO SOBRE O CORPO.
- ▶ **EDUCAÇÃO FÍSICA ESTUDA O CORPO EM MOVIMENTO E SEU DESENVOLVIMENTO.**



© Pasmoboyko, Fotostock/Photo's Health

### SAÚDE

Segundo a O.M.S. "é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade."



### Exercício Físico

"Os que não encontram tempo para o exercício terão de encontrar tempo para as doenças."  
Edward Derby



O nosso organismo foi feito para movimentarmos! Nosso coração, pulmões, músculos e ossos precisam de movimento corporal para permanecer saudáveis.

Além disso, a atividade física regular auxilia não apenas a nossa saúde física, mas também em todas as outras esferas!

## 50 Motivos para praticar exercícios

01. Melhora o humor
02. Melhora a capacidade de aprendizado
03. Melhora a auto-estima
04. Mantém seu cérebro em forma
05. Mantém seu corpo em forma
06. Melhora a saúde mental
07. Fortalece o sistema imunológico
08. Reduz o estresse
09. Fornece a sensação de felicidade
10. Possui efeitos anti-idade
11. Melhora a cor e tom de pele
12. Melhora a qualidade do sono
13. Ajuda a evitar AVC
14. Melhora a função articular
15. Aumenta a força muscular
16. Reduz a ansiedade
17. Melhora a memória
18. Ajuda a controlar vícios
19. Aumenta a produtividade
20. Aumenta a criatividade
21. Melhora a imagem do corpo
22. Aumenta a confiança
23. Ajuda a manter o foco na vida
24. Melhora os hábitos alimentares
25. Aumenta a longevidade
26. Fortalece os ossos
27. Fortalece o coração
28. Melhora a postura
29. Previne constipações
30. Aumenta o apetite
31. Melhora os níveis de colesterol
32. Reduz o risco de alguns tipos de câncer
33. Reduz a pressão alta
34. Reduz o risco de diabetes
35. Combate a demência
36. Alivia dores nas costas
37. Reduz o risco de osteoporose
38. Reduz os sintomas de depressão
39. Previne a perda de massa muscular
40. Aumenta a energia e resistência
41. Aumenta a performance nos esportes
42. Aumenta a resistência a dores
43. Melhora o equilíbrio e coordenação
44. Melhora o transporte do oxigênio às células
45. Melhora a concentração
46. Ajuda com o auto-controle
47. Diminui as fadigas
48. Melhora o desejo e satisfação sexual
49. Toma a vida mais emocionante
50. Melhora a qualidade de vida

## Atividade

E aí, como está sua saúde?

Faça o teste de Atividade física habitual, colocando seu resultado abaixo:

### TESTE DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL

Você é fisicamente **ativo(a)**? Para cada questão respondida sim, marque o número indicado de ponto. A soma de pontos indicará o quão ativo você é.

#### ATIVIDADES OCUPACIONAIS DIÁRIAS

1. ( ) Eu geralmente vou e volto do trabalho (ou escola) caminhando ou de bicicleta (pelo menos 800 metros cada percurso). \* **1 ponto**
2. ( ) Eu geralmente uso as escadas ao invés do elevador. \* **1 ponto**
3. ( ) Minhas atividades físicas diárias podem ser descritas como:
  - a) Passo a maior parte do tempo sentado e, quando muito caminho de um lugar para o outro (próximo). \* **0 pontos**
  - b) Na maior parte do dia realizo atividades físicas moderadas, como caminhar rápido, executo tarefas que requerem movimentação. \* **4 pontos**
  - c) Diariamente executo atividades físicas intensas por várias horas (trabalho pesado, esporte, etc.). \* **9 pontos**

#### ATIVIDADES DE LAZER

4. ( ) Meu lazer inclui algumas horas por semana de atividades físicas leves (passeio de bicicleta, caminhada em ritmo lento, etc.). \* **1 ponto**
5. ( ) Ao menos uma vez por semana, participo de algum tipo de dança(moderada) por uma hora ou mais. \* **1 ponto**
6. ( ) Jogo tênis, voleibol, futebol ou outro esporte de caráter recreacional:
  - a) uma vez por semana. \* **2 pontos**
  - b) duas vezes por semana. \* **4 pontos**
  - c) três ou mais vezes por semana. \* **7 pontos**
7. ( ) Quando me sinto sob tensão, costumo fazer algum tipo de exercício para relaxar. \* **1 ponto**
8. ( ) Duas ou mais vezes por semana faço ginástica (tipo flexões abdominais, exercícios para os braços, pernas, etc.) durante, pelo menos, 10 minutos. \* **3 pontos**
9. ( ) Participo de sessões de loga ou faço exercícios de alongamento muscular regularmente. \* **2 pontos**
10. ( ) Duas ou mais vezes por semana, participo de sessões de musculação. \* **4 pontos**
11. ( ) Participo de atividades aeróbicas vigorosas (correr, pedalar, nadar, remar) durante 20 minutos ou mais,
  - a) uma vez por semana. \* **3 pontos**
  - b) duas vezes por semana. \* **5 pontos**
  - c) três vezes por semana. \* **10 pontos**

#### ANOTE O TOTAL DE PONTOS SOMADOS ( ) E, FAÇA SUA CLASSIFICAÇÃO ABAIXO !!!

\* **0 a 5 pontos – INATIVO:** É preciso melhorar. Estes níveis baixos de atividades levam a progressiva diminuição da aptidão física e maiores riscos de certas doenças;

\* **6 a 11 pontos – MODERADAMENTE ATIVO:** Estes níveis de atividade física não são suficientes para desenvolver ou manter um bom nível de aptidão física;

\* **12 a 20 pontos – ATIVO:** Estes níveis de atividade são suficientes para manter as atuais condições ou melhorar gradativamente a aptidão física. Esta pode ser considerada a faixa ideal para a maioria das pessoas;

\* **21 pontos ou mais – MUITO ATIVO:** Este nível de atividade proporciona altos níveis de aptidão física, mas nem todas as pessoas podem mantê-los.