



PROFESSOR(ES): Juliano Tavares dos Santos

E-MAIL: juliano-tsantos@educar.rs.gov.br

ÁREA: Linguagens e suas Tecnologias

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

TOTALIDADE: 7

ATIVIDADE REFERENTE AO MÊS/PERÍODO DE: 01 a 15 ABRIL/2021

NOME DO ALUNO: _____ **TURMA:** _____

Atividade Remota Nº 2

A Educação Física e você!

Olá turma! Preciso conhecer um pouco mais sobre você e a sua relação com a disciplina de Educação Física.

Responda às seguintes questões:

- a) O que significa Educação Física para você?
- b) Use apenas uma palavra para resumir Educação Física:
- c) Quais atividades você costumava realizar nas suas aulas de Educação Física (em anos anteriores)? Descreva as principais:
- d) Aponte aspectos POSITIVOS das aulas de Educação Física:
- e) Aponte aspectos NEGATIVOS das aulas de Educação Física:
- f) Quais são suas atividades favoritas? O que mais gosta de fazer nas aulas de EF?
- g) E o que você não gosta de fazer?
- h) Qual a sua idade?
- i) Você sabe qual é o seu peso e sua altura? Se não souber coloque valores aproximados:
Peso: _____ Altura: _____
- j) Você realiza alguma atividade física regular? Se sim, descreva o que, quando e onde:

Atividade Remota Nº 3 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 pelos 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 uma música aleatória, 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: Caminhada regular, corrida regular, bicicleta regular, aulas de natação, musculação, lutas marciais, ensaiar uma coreografia de dança ou aulas de dança, treinamento funcional, realizar abdominais, exercícios ginástica, entre outros.



Então: Todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico!!!!

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"/> Fazer aulas de piano	<input type="checkbox"/> Mudar os móveis de lugar (carregar)
<input type="checkbox"/> Levantar-se da cama	<input type="checkbox"/> Alongar-se todos os dias
<input type="checkbox"/> Fazer abdominais regularmente	<input type="checkbox"/> Levar o cachorro para passear
<input type="checkbox"/> Empurrar o carrinho no supermercado	<input type="checkbox"/> Treinamento funcional

3) Liste quais são os movimentos que você mais executa no dia-a-dia, seja em casa ou no trabalho, separando em duas colunas, uma de atividades físicas e outra de exercícios físicos. Circule a atividade que você mais executa: