

Disciplina: Educação Física

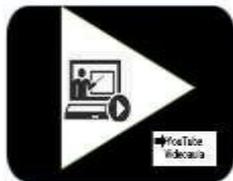
Aluno(a):

Professor(a): José Lucas

Data: ___/___/2020

Ano: 9º

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA – SEMANA 1º A 05 DE JUNHO DE 2020.



Para essa aula é importante:

Assistir a videoaula disponível em:

<https://youtu.be/qCITIXJjS6M>

<https://youtu.be/x0dvaDU8IJU>

<https://youtu.be/c0asLx57vt4>



Pesquisar no link disponível em:

<https://www.coladaweb.com/educacao-fisica/o-lazer>

<https://www.tuasaude.com/beneficios-da-atividade-fisica/>

- Com o auxílio das pesquisas, procurem responder às atividades propostas.

Você cuida do seu corpo?

Levar uma vida parada demais aumenta o risco de doenças, nosso corpo precisa do descanso, mas também do movimento, então ter conforto é bom, mas preguiça, não!

Estudos de Silva, Silva e Tomasi (2010) observaram que, em média, quanto mais ativa a pessoa é melhor sua qualidade de vida. Além disso, dentre as diferenças na qualidade de vida das pessoas que praticam atividades físicas comparadas com as que não praticam, não estão apenas os aspectos de saúde física, mas também aspectos psicológicos e cognitivos.

Os autores Antunes, Santos, Cassilhas, Santos, Bueno & Mello (2006, p. 108) mostram que programas de exercícios físicos, indivíduos fisicamente ativos possuem um processamento cognitivo mais rápido, embora os benefícios cognitivos do estilo de vida fisicamente ativos pareçam estar relacionados ao nível de atividade física regular, ou seja, exercício realizado durante toda a vida, sugerindo uma “reserva cognitiva”, mas nunca é tarde para se iniciar um programa de exercícios físicos. Esses resultados podem servir de estímulo para incentivo a rotinas de atividades físicas.

Martins, Mello e Tufik (2010) colocam que o exercício além da melhora do cognitivo, facilita o sono por aumentar o gasto energético durante a vigília e isto aumentaria a necessidade de sono de forma que se possa alcançar um balanço energético positivo e se restabeleça a condição adequada para uma boa noite de sono. Assim, os exercícios podem auxiliar no tratamento e prevenção de alguns distúrbios do ciclo sono-vigília e/ou indiretamente por meio do controle de peso e aquisição de hábitos saudáveis.

Estudos de Gonçalves e Veigas (2009) encontraram diferenças significativas entre o sedentarismo e a prática de exercício físico, em que níveis mais baixos de depressão, hostilidade e ansiedade são associadas à prática de exercício físico, e a falta dessa atividade revela ser um fator importante para o aparecimento de depressão e ansiedade. Verifica-se que a atividade física é um excelente meio de descarregar ou libertar tensões, emoções e frustrações, acumuladas pelas pressões e exigências da vida moderna.

Godoy (2000), conclui que o impacto do exercício físico poderá possibilitar: a redução da ansiedade e depressão melhora o autoconceito, autoimagem e autoestima, aumenta o vigor, melhora a sensação de bem-estar, melhora o humor, aumenta a capacidade de lidar com os fatores psicossociais de stress e diminui os estados de tensão. Isso ressalva para a busca de bem-estar pessoal e benefícios influenciados pelo exercício físico associados, ao humor, estresse, ansiedade, depressão, sono, entre outros.

De acordo com o Ministério da Saúde as vantagens da prática de atividade física são numerosas, a prática regular em qualquer idade proporciona benefícios importantes para a saúde como: Controle do peso; Controle da Pressão Arterial; Controle da glicose (açúcar no sangue); Aumento da resistência contra doenças; Aumento da autoestima; Alívio do estresse; Aumento do bem-estar; Estímulo a novas amizades; Fortalecimento dos ossos; Melhora da força muscular; Melhora da resistência física; Melhora da qualidade do sono e Melhora da capacidade respiratória.

Esses seriam alguns benefícios acrescentados a sua qualidade de vida, mas se exercitar, ou se movimentar no dia a dia, como, dançar, fazer atividades domésticas, levar o cachorro para passear, andar mais a pé, de bicicleta, cuidar do jardim, praticar esportes, caminhar com amigos/familiares, prefira a escada ao elevador, evite ficar muito tempo parado, assistindo TV, no computador, videogame, faça atividade física 3x por semana (30min), já seria um começo para deixar o sedentarismo de lado e se movimentar mais.

O lazer também entra como uma atividade que traz prazer, ir às vezes ao teatro, assistir um filme no cinema, passear no parque, ler um bom livro, sair com os amigos e familiares, entre outras atividades que podem fazer parte de sua rotina que vai te trazer um bem-estar.

A prática de atividade física é uma das maneiras mais eficazes de promover saúde e a qualidade de vida em vários aspectos, quando conscientemente realizado e sempre ter o acompanhamento de um profissional da área para orientar.

Com base no texto e nas vídeo aulas, responda as questões abaixo:

1) Tendo como base que a recreação e o lazer são elementos importantes da cultura corporal e que o educador físico necessita/deve conhecer suas características para poder desenvolvê-los em suas ações profissionais, pode-se afirmar que as principais características do lazer são:

- a) descanso e distração.
- b) livre escolha e prazer.
- c) relaxamento e autossuperação.
- d) desafio e repouso.
- e) relaxamento e repouso.

2) A educação do lazer permite ao indivíduo usar seu tempo livre de forma construtiva, conscientizando-o de que isso é benéfico para seu bem-estar. Através do lazer, que inclui a recreação, pode-se dizer que o homem estará inserido em diversas atividades que implicam em uma atitude livre, aberta e flexível, permitindo ao cidadão a construção de seu próprio tempo de lazer. Sendo assim, os jogos e brincadeiras, nas atividades de recreação, podem contribuir com a socialização do indivíduo e, também influenciar na preparação para o exercício de sua cidadania. Os jogos que possuem como características o trabalho coletivo, a decisão conjunta, a união entre os participantes e o trabalho em grupo, são denominados:

- a) malabarísticos.
- b) pré-desportivos.
- c) esportivos.
- d) cooperativos.
- e) sociais.

3) A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético maior do que os níveis em repouso. Essa afirmação sugere que qualquer trabalho corporal seja de lazer, esporte, recreação ou atividades da vida diária, pode ser considerado como atividade física.

Com base nisso, assinale a alternativa que apresenta a recomendação de atividade física diária e os parâmetros para que uma pessoa seja considerada sedentária.

- a) Ativa: 150 minutos na semana de atividade vigorosa. Sedentária: menos que 10 minutos contínuos por dia.
- b) Ativa: 180 minutos na semana de atividade moderada. Sedentária: menos que 15 minutos contínuos por semana.

c) Ativa: 150 minutos na semana de atividade moderada. Sedentária: menos que 10 minutos contínuos por semana.

d) Ativa: 180 minutos por dia de atividade vigorosa. Sedentária: menos que 05 minutos contínuos por semana.

e) Ativa: 180 minutos por dia de atividade vigorosa. Sedentária: menos que 10 minutos contínuos por semana.

4) O esporte pode ser considerado o exercício físico mais praticado pelos brasileiros, e este pode apresentar objetivos e características diferentes. Dentre algumas vertentes do esporte, destacamos aquela que o entende como lazer. O esporte enquanto manifestação de lazer pode proporcionar inúmeras possibilidades aos seus praticantes, principalmente no que tange aos espaços para sua prática, que pode serem praças, clubes, praias, academias, entre outros espaços. Um indivíduo ou um grupo de pessoas quando apresentam objetivos específicos com essa prática, devem buscar um profissional de Educação Física, haja vista que este tem competência para sugerir, coordenar e supervisionar tais atividades.

Analise as afirmativas a seguir a respeito do esporte como prática de lazer:

I. O esporte de lazer caracteriza-se pelo não- profissionalismo, tendo como características principais a busca por prazer e socialização, compensação, recuperação ou manutenção da saúde, equilíbrio psicofísico, restauração e relaxamento, mas também pelo alto rendimento e profissionalismo.

II. Um fator importante na manifestação esportiva é a competição. Esta é uma característica inerente ao esporte, que não pode ser excluída. A essência do esporte pauta-se na competição, seja contra um oponente, contra a natureza ou consigo mesmo.

III. O espaço do lazer é um campo fértil para a formação de cidadãos autônomos, críticos e independentes. O ensino dessa prática corporal pautado nesta perspectiva de esporte propõe um tratamento mais humano e pedagógico a esse fenômeno, orientado por valores, princípios e significados que não os de alto rendimento, mas sim, os de participação e inclusão.

Considerando-se as afirmativas, assinale a alternativa correta.

- a) Apenas a afirmativa III está correta.
- b) Apenas as afirmativas II e III estão corretas.
- c) Apenas as afirmativas I e II estão corretas.
- d) Todas as afirmativas estão corretas.
- e) Nenhuma das afirmativas estão corretas.

5) A respeito da importância da atividade física na infância, assinale V (para verdadeiro) e F (para as alternativas falsas).

- a) Qualquer criança pode praticar qualquer tipo de exercício físico, pois a idade não influencia em nenhum aspecto do desenvolvimento motor.
- b) Prática bem orientada de atividades físicas impacta positivamente um organismo em formação, pois traz benefícios nos âmbitos físico, psíquico, social e cognitivo.
- c) A partir de 7 anos, é necessária orientação profissional na prática de exercícios físicos.
- d) Crianças hipertensas não devem praticar esportes como corrida, nas práticas como está há a elevação dos batimentos cardíacos, o que pode trazer danos a sua saúde.

Marque a alternativa que corresponda a sequência.

- a) F- F- V-V.
- b) F- V- V-F.
- c) F- V- F-F.
- d) F- F- V-F.
- e) F- F- F-F.