

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

9ª CIDADE DE SANTOS.

9ºANO – COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA.

PROFESSORA: PAOLA AMORIM.

PERÍODO: 05/06/2020 A 12/06/2020

AULA 01- ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A PANDEMIA DE CORONAVÍRUS.

Ei você!



Atividade física é fundamental para a saúde do corpo e da mente neste momento de enfrentamento ao coronavírus.



TUDO
BLZ?

DICA: ACESSE O LINK COM O VIDEO DA EXPLICAÇÃO DA
AULA: <https://www.youtube.com/watch?v=6BK1NjsHl9M&t=8s>

Adaptação do texto por: Maycon Junior Ferreira, Carla Janice Baister Lantieri, José Francisco Saraiva, Kátia de Angelis.

A rápida e incontrolável disseminação do novo coronavírus (sars-cov-2) pelo mundo aliada à sua gravidade fez com que a organização mundial da saúde (OMS) caracterizasse a situação como pandemia. Diante da orientação para que as pessoas fiquem em casa, é fundamental que sejam incentivadas e ampliadas as ações para a adoção-manutenção de uma rotina de vida fisicamente ativa. O estilo de vida sedentário é prejudicial para o nosso sistema imune, fundamental para reduzir a possibilidade de infecção viral. Além disto, o fato de ficarmos “parados” e muitas vezes nos alimentando inadequadamente favorece o ganho de peso, o aumento da pressão arterial, da glicose (açúcar) e lipídeos (gorduras) no sangue, o que aumenta o risco de doenças cardiovasculares

e metabólicas, como a hipertensão e o diabetes, os quais têm sido associados a pior prognóstico em pacientes idosos acometidos pela covid-19.

As recomendações da OMS para indivíduos saudáveis e assintomáticos são de no mínimo 150 minutos de atividade física por semana para adultos e 300 minutos de atividade física por semana para crianças e adolescentes. Esse tempo de atividade física deve ser acumulado durante os dias da semana, podendo ser dividido de acordo com sua rotina.

Abaixo são listadas algumas atitudes e comportamentos que podem ser empregadas em ambiente domiciliar:

- 1-Mantenha-se ativo, seja realizando atividades físicas ou exercícios físicos;
- 2- As atividades de vida diária são excelentes alternativas para manter uma rotina fisicamente ativa. Dance!
- 3-Na ausência de acessórios para execução de exercícios físicos resistidos (de força), utilize o peso corporal ou adapte utensílios diversos (por exemplo, garrafas pet para simular halteres, almofadas ou elásticos;
- 4-Reserve momentos para alongamento e relaxamento. Isso poderá ajudar no combate ao estresse e ansiedade;
- 5-Evite permanecer por longos períodos sentado, deitado, ou utilizando dispositivos eletrônicos;
- 6-Busque atividade físicas que você goste de fazer. Existem inúmeras opções;
- 7-Faça sempre uma boa higienização;
- 8-Tenha atenção redobrada na segurança na execução da atividade física, evitando possíveis acidentes domésticos;
- 9-Mantenha-se bem hidratado;

O ministério da saúde possui uma página na internet. Acesse <https://coronavirus.saude.gov.br/>.

RESPONDA AS QUESTÕES ABAIXO:

- 1-Você está praticando atividades físicas na quarentena? Quais? Quantas vezes na semana?
- 2- Cite 3 comportamentos que podem ser empregados no contexto domiciliar, com relação a prática de atividade física.

3- Quais são as recomendações da OMS sobre o tempo de duração das atividades físicas para indivíduos saudáveis e assintomáticos?

Após responder ao roteiro de perguntas, os alunos irão enviar as respostas pela plataforma digital classroom, por foto(resposta no caderno) ou pelo próprio arquivo digital.



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES.

UME CIDADE DE SANTOS.

9ºANO – COMPONENTE CURRICULAR EDUCAÇÃO FÍSICA.

PROFESSORA: PAOLA AMORIM.

PERÍODO: 13/06/2020 A 18/06/2020

AULA 02- CAPACIDADES FÍSICAS

Ei você!



DICA: ACESSE O LINK COM O VIDEO DA EXPLICAÇÃO DA AULA: <https://www.youtube.com/watch?v=e1Vk4CVJrHA>

Capacidades Físicas são definidas como todo atributo físico treinável num organismo humano.

As capacidades físicas podem ser assim CLASSIFICADAS:

Força: "Capacidade de exercer tensão contra uma resistência, que ocorre por meio de ações musculares."

Velocidade: "Capacidade de executar movimentos cíclicos na mais alta velocidade individual possível."

Equilíbrio: "É a qualidade física conseguida por uma combinação de ações musculares com o propósito de assumir e sustentar o corpo sobre uma base, contra a lei da gravidade. Pode ser de 3 tipos: dinâmico, estático e recuperado."

Resistência: "Capacidade de sustentar uma dada carga de atividade o mais longo tempo possível sem fadiga."

Agilidade: "Capacidade de executar movimentos rápidos e ligeiros com mudança de direção."

Coordenação Motora (destreza): "É a capacidade física que permite realizar uma sequência de exercícios de forma coordenada."

Flexibilidade: "Capacidade de realizar movimentos em certas articulações com amplitude de movimento apropriada."

RESPONDA AS QUESTÕES ABAIXO:

1- O que são capacidades físicas?

2- Associe a capacidade física a seguir com as situações-problemas apresentadas em cada frase.

- a-Agilidades
- b-Velocidade
- c-Força
- d-resistência
- e-flexibilidade

() Durante um contra-ataque, uma equipe progride em direção ao alvo o mais rápido possível, para marcar o gol.

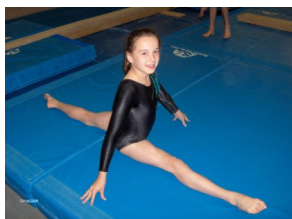
() Na flexão de braços será importante manter sempre o corpo reto, sem flexionar a coluna.

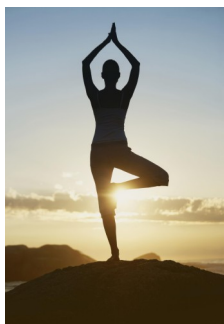
() A corrida em zigue-zague entre os cones, é a atividade preferida do Marcos.

() Lavínia executa espacate (abertura de pernas) esteticamente perfeitos e amplos.

() Maria Luiza concluiu sua primeira meia maratona (21km) com o tempo de 2 horas.

3- OLHANDO AS IMAGENS A SEGUIR, DESCREVA O NOME DO EXERCÍCIO E A CAPACIDADE FÍSICA UTILIZADA.





4-Elabore um exercício utilizando a capacidade física agilidade.

5- Maratona é uma corrida realizada na distância oficial de 42,195 km, normalmente em ruas e estradas. Nessa corrida qual é a capacidade física predominante?

Após responder ao roteiro de perguntas, os alunos irão enviar as respostas pela plataforma digital classroom, por foto(resposta no caderno) ou pelo próprio arquivo digital.

