



PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação

UME "Avelino da Paz Vieira"



ANO: 7 A, B, C, D

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR: Filipe

PERÍODO DE 20/07/2020 a 31/07/2020

Esporte e jogos

Leia o texto:

Durante as práticas esportivas dentro do complexo escolar, realizadas nas aulas de educação física, os participantes aprendem a ter respeito pelas regras e pelos outros jogadores, trabalham a sociabilização, o desenvolvimento motor, o convívio com o coletivo lida com resoluções de conflitos, além de praticarem o esforço e a responsabilidade.

Com a prática regular dos exercícios oferecido nas aulas de Educação Física, o praticante tem um melhor desenvolvimento de ossos e músculos, além de combater o sedentarismo. Isso melhora a função cardiovascular e pulmonar, assim como combate a obesidade e as doenças crônicas associadas.

Atividade 1

1- Qual a atividade que você gosta de realizar nas aulas de educação física?

2- Você acha que com a aprendizagem das regras que o esporte proporciona e o respeito por todos que estão envolvidos no jogo, esse



PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação

UME "Avelino da Paz Vieira"



respeito acaba saindo da quadra e indo para a vida diária? Como?

O sedentarismo é definido como a falta, ausência ou diminuição de atividades físicas ou esportivas. Considerada a doença do século, está associada ao comportamento cotidiano decorrente dos confortos da vida moderna.

A falta de exercícios físicos pode nos levar a obesidade, pressão alta, diabetes, aumento do colesterol, infarto, derrames, depressão, são alguns exemplos das doenças as quais o indivíduo sedentário se expõe.

Atividade 2

1-Qual o significado da palavra sedentarismo?

2-Quais as doenças que estão associadas com o sedentarismo?

Atividade 3

1-Você acha importante praticar alguma atividade física? Por quê?

2-Coloque V ou F

A atividade física:

- () Combate a obesidade
- () Combate as doenças crônicas
- () Não desenvolve os ossos e músculos
- () Combate o sedentarismo
- () Não melhora a função cardiovascular
- () Melhora a função pulmonar.



PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação

UME "Avelino da Paz Vieira"



Esportes e jogos são atividades físicas completamente diferentes, o esporte, tem regras preestabelecidas pelas diferentes instituições que regem cada modalidade esportiva, sejam ligas, federações, confederações ou comitês olímpicos, isto é, as regras devem estar de acordo com as instituições que regem a modalidade, nada pode ser mudado: tamanho da bola, número de jogadores, medidas da quadra, etc...

Já o jogo é uma atividade recreativa e suas regras podem ser criadas ou modificadas pelos próprios participantes. Logo o futebol por exemplo pode ser um esporte quando praticado por atletas a fins de competições e pode se transformar num jogo, quando praticado na rua ou na praia, com regras estabelecidas pelos seus participantes.

Atividade 4

1- Qual a diferença entre esporte e jogo?

2- Na sua escola você pratica jogo ou esporte? Por quê?