

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: IRMÃO JOSÉ GENÉSIO

ANO: 5º/6º/7º anos COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: LEANDRO BRANDÃO

PERÍODO DE 03/ 8/2020 a 14/ 8/2020

CONDICIONAMENTO FÍSICO E SUA IMPORTÂNCIA

Todos nós sabemos que praticar uma atividade física é essencial tanto para a saúde física quanto mental. Fazer exercícios físicos significa condicionar o próprio corpo, isso é importante tanto para atletas como pessoas comuns.

Para pessoas comuns estar bem condicionado fisicamente não significa necessariamente atividade física intensa, desgastante ou exercícios físicos monótonos.

Para obter um bom condicionamento físico, é preciso apenas manter periodicidade ou a regularidade na prática de exercícios. Isso vai possibilitar uma vida mais plena com saúde e melhor qualidade de vida.

Já para os atletas é necessária uma intensidade maior e estar no auge do seu condicionamento proporciona a execução de movimentos específicos do seu esporte com a maior precisão possível. Saber reconhecer que um bom condicionamento físico pode beneficiar a nossa vida ajuda a reforçar ainda mais a sua necessidade e importância, em termos de disciplina e dedicação em um treino físico.

BENEFÍCIOS DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

O nosso corpo foi programado para movimentar-se e ser sempre o mais eficiente possível. À medida que praticamos as mais variadas atividades físicas e com tipos diferentes de exercícios melhora também nosso condicionamento.

Entre os principais benefícios podemos destacar:

- O controle do peso corporal;
- A prevenção e tratamentos de doenças;
- A redução da taxa de colesterol e gordura;
- A diminuição do risco de lesões;
- A melhora do humor;
- A boa qualidade do sono, entre outras.

O condicionamento físico é importante para se viver saudável e ter uma longevidade maior com qualidade e com ausência de doenças. A busca por um bom condicionamento físico deve ser contínua, ou seja, promovida ao longo dos anos para obtenção de uma qualidade de vida saudável.

Independente de ser atleta ou não, manter um bom condicionamento pode facilitar a realização das tarefas do dia a dia, deixando o corpo mais resistente. Portanto procure praticar exercícios com regularidade e com acompanhamento profissional. A sua saúde só tem a ganhar com isso.

RESPONDA DE ACORDO O TEXTO

1- Quais são os benefícios do condicionamento físico?

2-Só atleta precisa ter condicionamento físico?

3-Qual é a importância do condicionamento físico?
