

## ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: OSWALDO JUSTO

ANO: 5º ANOS

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR (ES): MARCOS PAULO RAMOS

PERÍODO DE 17/08/2020 a 28/08/2020

TEMA: ATIVIDADE FÍSICA X EXERCÍCIO FÍSICO.

### QUAL A DIFERENÇA ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO?

**ATIVIDADE FÍSICA** É QUALQUER MOVIMENTO CORPORAL. EM OUTRAS PALAVRAS É TUDO AQUILO QUE SE FAZ NO DIA A DIA. ELA ACONTECE PELA NECESSIDADE NATURAL DO SER HUMANO DE EXISTIR E NÃO DEVE SER MENOSPREZADA. QUEM VIVE NO EXCESSO DE CONTROLE REMOTO, USA O CARRO PARA TUDO E EVITA QUALQUER TIPO DE MOVIMENTO PODE TER PREJUÍZOS NA SAÚDE, ALÉM DE GANHAR UNS QUILOS EXTRAS.

#### EXEMPLOS DE ATIVIDADES FÍSICAS

				
LIMPAR A CASA	BRINCAR	CAMINHAR	PASSEAR COM CACHORRO	SUBIR / DESCER ESCADA

**EXERCÍCIO FÍSICO** É UMA ATIVIDADE PROGRAMADA, OS MOVIMENTOS SÃO EXECUTADOS DE MANEIRA PLANEJADA E POSSUEM UM OBJETIVO ESPECÍFICO. PODE SERVIR PARA AUMENTAR A MUSCULATURA, REDUZIR O PESO CORPORAL, MELHORAR A CAPACIDADE RESPIRATÓRIA, DIMINUIR A PRESSÃO ARTERIAL E PREVINIR O SURGIMENTO DE ALGUMAS DOENÇAS. PRECISA DE CONSTÂNCIA E DEVE SER FEITA SEMPRE ACOMPANHADA DE UM PROFISSIONAL ESPECIALIZADO, SÓ ASSIM SERÁ POSSÍVEL SABER A INTENSIDADE IDEAL, A DURAÇÃO, AS CARGAS E O OBJETIVO DE ACORDO COM O PERFIL E O ESTADO FÍSICO DE CADA PESSOA.

**ALGUNS EXEMPLOS SÃO: NATAÇÃO, GINÁSTICA, CORRIDA, FUTEBOL E ETC.**



O exercício físico é uma ferramenta eficiente no combate e prevenção de doenças. Pessoas que têm um estilo de vida sedentário possuem alto risco de doenças do coração, por isso é importante sair do sedentarismo. Inclua na sua rotina atividade física e exercício físico, o seu corpo e sua mente vão sentir as diferenças em pouco tempo.

**DE ACORDO COM O TEXTO, ESCOLHA A ALTERNATIVA CORETA.**

**1. O QUE É ATIVIDADE FÍSICA?**

(A) ATIVIDADE PROGRAMADA, PLANEJADA E COM UM OBJETIVO ESPECÍFICO.

(B) AJUDA A AUMENTAR A MUSCULATURA E REDUZ O PESO CORPORAL

(C) APENAS AS RESPOSTA A E B ESTÃO CORRETAS

(D) É QUALQUER ATIVIDADE CORPORAL, OU SEJA AQUELA QUE SE FAZ NO SEU DIA A DIA.

**2 - O QUE É EXERCÍCIO FÍSICO?**

(A) ATIVIDADE PROGRAMADA, PLANEJADA E COM UM OBJETIVO ESPECÍFICO.

(B) É QUALQUER ATIVIDADE CORPORAL, OU SEJA, AQUELA QUE SE FAZ NO SEU DIA A DIA.

(C) AJUDA AUMENTAR A MUSCULATURA E REDUZ O PESO CORPORAL.

(D) CAMINHAR COM SEU CACHORRO NA RUA.

**SAIBA MAIS:**

DIFERENÇA DE ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO: <https://www.youtube.com/watch?v=ez3KGX4GQ7U>