

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME JUDOCA RICARDO SAMPAIO CARDOSO.

EJA - 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 vocês!



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



DICA: ACESSE O LINK COM O VIDEO DA EXPLICAÇÃO DA AULA: <https://www.youtube.com/watch?v=6BK1NjsH19M&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 pelo WhatsApp ou Facebook, por foto (resposta no caderno) ou pelo próprio arquivo digital.



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES.

UME JUDOCA RICARDO SAMPAIO CARDOSO.

EJA - COMPONENTE CURRICULAR:EDUCAÇÃO FÍSICA.

PROFESSORA:PAOLA AMORIM.

PERÍODO:13/06/2020 A 18/06/2020.

AULA02- ATIVIDADE PRÁTICA- GINÁSTICA/ALONGAMENTO.

Ei vocês!



DICA:ACESSE O LINK COM O VIDEO DA EXPLICAÇÃO DA
AULA:

<https://www.youtube.com/watch?v=MnrUlixSFHs&t=66s>



GRAVE UM VIDEO DE ATÉ 1 MINUTO, EXECUTANDO OS MOVIMENTOS DA AULA. LOGO EM SEGUIDA RESPONDA O ROTEIRO DE PERGUNTAS, E ENVIE OS ARQUIVOS PELO WHATSAPP, OU PELO FACEBOOK, POR FOTO (RESPOSTA NO CADERNO) OU PELO PRÓPRIO ARQUIVO DIGITAL.

ROTEIRO DE PERGUNTAS:

- 1- Você praticava atividade física antes da quarentena? Qual? Quantas vezes na semana.
- 2- Hoje em dia você pratica? Qual? Quantas vezes na semana?
- 3- Qual o movimento que você mais gostou de reproduzir?
- 4- Qual você teve mais dificuldade? Por quê?
- 5- Após a prática de exercícios, como você se sentiu?

AULA PRÁTICA: SEQUÊNCIA DE EXERCÍCIOS- TODOS ESSES MOVIMENTOS, ESTÃO DEMONSTRADOS NO VÍDEO.

Exercícios de Alongamentos-

Realizar de 1 a 3 séries de:

- 10 repetições de 30 segundos de ativação de cadeia posterior com good morning.
- 10 repetições de 30 segundos alongamentos e mobilidade de ombros com bastão apoiado no chão.
- 10 repetições de 30 segundos de alongamento de adutores (parte interna da coxa) com flexão de tronco.
- 10 repetições de 30 segundos de alongamento de cadeia posterior pernas unidas com bastão.
- 10 repetições de 30 segundos de alongamento de cadeia posterior pernas afastadas com bastão.
- Abdominal- 3 séries de 10 repetições.

