



PREFEITURA DE SANTOS  
Secretaria de Educação



## ROTEIRO DE ESTUDO / ATIVIDADE

UME AYRTON SENNA DA SILVA

ANO: 8º ano                      COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR: Maria Augusta

PERÍODO DE 12/03/2021 a 25/03/2021

ALUNO: \_\_\_\_\_

Atividades	Orientação
Estilo de Vida Ativo.	1-Leia com atenção ao texto sobre Estilo de Vida Ativo.  2- Acesse o vídeo Estilo de Vida ativo <a href="https://youtu.be/QMbS0a-FXKM">https://youtu.be/QMbS0a-FXKM</a>  3 - Responda as questões com texto de suporte.  4. Envie as respostas para o Google Sala de aula.

Existe um biotipo que seja mais adequado à realização dos exercícios físicos ou você acredita que seja uma prática democrática? Não precisa responder de imediato, o texto pode auxiliá-lo nesta atividade.

### Estilo de Vida Ativo

O exercício físico regular, quando realizado em idade escolar, ajuda na concentração e fixação de conteúdo, desenvolve melhor o raciocínio lógico e a memória, proporciona reflexos mais apurados e maior foco na realização de atividades escolares ou acadêmicas. Apesar de pesquisas já terem demonstrado esses benefícios, 81% dos adolescentes e jovens entre 11 e 17 anos não praticam nem uma hora de atividade física.

Perfil do praticante de Atividade Física e esporte no Brasil - (Fonte: Ministério do Esporte-2019):

\* Praticante de atividade física: 28,5%

\* Praticantes de Esportes: 25,6%

\* Sedentários: 45,9%

### Atividade

1. Acesse o link abaixo ao vídeo de Suporte "Um Estilo de Vida Ativo"

<https://youtu.be/QMbS0a-FXKM>

2-Baseado no Texto, responda:

a) Qual a importância da realização de Exercícios Físicos para a melhoria da qualidade de vida?

b) Perto de sua casa, há locais adequados para a prática de exercícios físicos?

c) Em sua casa, quantas pessoas praticam exercícios físicos? Se a resposta for nenhuma, qual seria a maior dificuldade? Tempo, interesse, locais adequados próximos a sua casa?