

Aluno(a): _____

Escola: _____

Data: ____/____/____ Ano de escolaridade: _____ Professor(a): _____

ATIVIDADE FÍSICA

A prática de atividade física é, sem dúvida, essencial para aumentarmos nossa qualidade de vida. Inúmeros estudos demonstram como a prática frequente de atividade física evita doenças e melhora, até mesmo, nossa disposição para a realização de nossas atividades diárias. A seguir, listaremos os principais benefícios de se praticar atividades físicas e também os riscos de se ter uma vida sedentária.

A importância da atividade física na promoção da saúde

As atividades físicas geram uma grande quantidade de benefícios para o nosso corpo e também para nossa mente. É por isso que a prática dessas atividades é tão recomendada por todos os profissionais de saúde. A seguir, listaremos alguns dos benefícios já reconhecidos a respeito da importância das atividades físicas:

A atividade física previne o desenvolvimento de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes.

As atividades físicas controlam os níveis de colesterol.

A atividade física pode ser uma importante aliada no tratamento da depressão e ansiedade.

A atividade física melhora o condicionamento muscular e também cardiorrespiratório.

A atividade física provoca uma série de mudanças no organismo, tais como o ganho de massa muscular, que está diretamente relacionado com a melhora da autoestima.

A atividade física é importante para o controle de peso.

Atividade física melhora dores e diminui a incapacidade funcional.

A prática de atividades físicas melhora a qualidade do sono.

As atividades físicas melhoram o desempenho cognitivo.

A prática de atividades físicas reduz o estresse e aumenta a sensação de bem-estar.

A atividade pode melhorar o convívio social.

A atividade física dá mais disposição para a realização das atividades diárias.

A atividade física é importante no processo de envelhecimento, uma vez que um idoso ativo apresenta mais autonomia para realizar as atividades do seu dia a dia. Além disso, idosos que praticam atividades físicas apresentam menos riscos de sofrerem quedas, as quais podem ser graves em certas idades.

Atenção: Antes de iniciar a prática de uma atividade física, converse com o seu médico e veja quais podem ser realizadas por você. Além disso, determinados exercícios precisam de acompanhamento de um profissional qualificado, uma vez que há risco de lesões. Não se esqueça também de estar sempre alimentado e hidratado na hora da atividade física.

Mudar um hábito de vida é extremamente difícil, entretanto, incluir exercícios na sua rotina

é fundamental para a saúde. Diante dessa necessidade, o Ministério da Saúde dá quatro dicas importantes para começar a prática de atividades físicas:

- ✓ Encontre um local adequado para praticar as atividades físicas, como parques, praças e similares;
- ✓ Comece com uma atividade que não exige alto preparo físico;
- ✓ Praticar atividade física perto de casa não exigindo grandes deslocamentos, o que ajuda na manutenção desse hábito;
- ✓ Procure atividades realizadas por várias pessoas, inclusive do seu círculo de amizade, o que poderá ser um estímulo a mais.

(SANTOS, Vanessa Sardinha dos. "Importância das atividades físicas"; *Brasil Escola*. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/importancia-das-atividades-fisicas.htm>. Acesso em 10 de fevereiro de 2021.)

ATIVIDADES

Mistura de Alegria

FORME PALAVRAS

Nomes de esportes:

PIS MO HI

TE FU BOL

GRI ES MA

R T O I

E O R M

www.misturadealegria.blogspot.com.br Adiléa



ATLETISMO



O atletismo é um conjunto de esportes constituído por três modalidades: Corrida, lançamentos e saltos. Ele é também a forma organizada mais antiga de competição.

As primeiras reuniões organizadas da história foram os Jogos Olímpicos, que os gregos iniciaram no ano 776 a.C.

FONTE: Wikipédia

Atividade

1- De acordo com o texto o atletismo é composto por 3 modalidades de esporte. Cite-as abaixo:

2- Qual modalidade deste esporte olímpico foi utilizado para ilustrar o texto?

Você sabia, que... Apesar de ser a forma organizada mais antiga de competição as mulheres só puderam participar nas Olimpíadas de Amsterdã em 1928?

3- O que você achou deste fato curioso?

4- Faça uma pesquisa sobre a participação das mulheres nas Olimpíadas e com base em suas descobertas elabore um texto informativo.

