

Aluno (a): \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Ano de Escolaridade: 9º ano

Professor (a) \_\_\_\_\_

## **SEMANA 07 - DE 22 A 26 DE MARÇO**

### **Educação Física**

Assista ao vídeo: [https://www.youtube.com/watch?v=Gnh3dwps\\_jE](https://www.youtube.com/watch?v=Gnh3dwps_jE)



Os benefícios do exercício físico vão muito além do condicionamento físico e desenvolvimento de massa muscular, ocorrem um efeito psicológico e social altamente eficaz. Praticar esporte ou exercitar-se significa reduzir a depressão, a ansiedade e as perturbações neurovegetativas, além de manter o peso, a pressão arterial e o colesterol dentro dos níveis da normalidade. A capacidade física fica maior, resultando em menor esforço físico para executar determinada tarefa. Há maior disposição não somente para o trabalho, como também para o lazer, maior resistência para as doenças de um modo geral. Isso leva a um agradável bem-estar, maior autoconfiança e uma saudável alegria de viver. Quem consegue incluir a **atividade física** entre seus hábitos pessoais, com certeza está evitando diversos problemas consequentes ao **sedentarismo** da vida moderna e poderá usufruir as vantagens proporcionadas pelo progresso, com maior **qualidade de vida**. Exercício e atividade física trazem uma oportunidade de relaxar, desfrutar de ambientes ao ar livre ou simplesmente de participar de atividades que trazem bem-estar. Pôr isso aposte em aulas de dança, faça trilhas ou participe de um time de futebol. Encontre uma atividade física que você goste: tente algo novo ou faça algo com amigos.

## Atividade

1- O que você entende sobre sedentarismo?

---

---

---

2- Em sua opinião, o que uma pessoa precisa fazer para obter uma melhor qualidade de vida?

---

---

---

3- Você pratica alguma atividade física? Qual? Por quê?

---

---

---