

Aluno: \_\_\_\_\_

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

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Ano de Escolaridade: 9º

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

Disciplina: Educação Física

## **Semana 19: de 14 a 18 de março de 2021**

### **Conteúdo(s) desenvolvido(s): Resposta do Corpo aos estímulos**

**Motive-se! Aprenda!** Vídeo: [https://youtu.be/Gnh3dwps\\_jE](https://youtu.be/Gnh3dwps_jE)

Durante a corrida, brincadeiras e jogos com bola, vários processos acontecem no seu corpo. Entenda!

Os exercícios ajudam você a dormir melhor, deixam os músculos mais resistentes e ainda preparam o organismo para se defender mais rápido contra doenças. Eles ainda ajudam o corpo a absorver mais cálcio dos alimentos, deixando os ossos fortes. Entenda o que acontece com seu organismo durante as atividades físicas:

Os músculos dão força para a gente correr e pular. Eles precisam da energia do oxigênio do sangue. Conforme nos exercitamos, o coração começa a bombear mais sangue oxigenado para os músculos. Aí, a frequência cardíaca aumenta — o coração bate mais vezes por segundo para garantir a distribuição de oxigênio por todo o corpo. Os vasos sanguíneos se alargam, facilitando a passagem do sangue.

Quando você faz qualquer exercício, a sua respiração se acelera e fica mais pesada. É que o corpo pode precisar de até 15 vezes mais oxigênio quando está se exercitando. A taxa de respiração aumenta até os músculos que rodeiam os pulmões se expandirem o máximo que conseguirem.

Durante a Educação Física, ocorre a liberação de diversos hormônios que estimulam os movimentos do intestino, acelerando o caminho do bolo alimentar pelo órgão. Além disso, o fortalecimento da musculatura do abdômen favorece o movimento intestinal. Por isso, enquanto você faz exercício, também está ajudando sua digestão a funcionar melhor.

O cérebro fica superligado. Ele recebe informações do sentido, principalmente visão, audição e tato, e envia ordens para os músculos, dizendo quais os movimentos certos para cada situação. Para isso, você utiliza a inteligência e a memória, de acordo com experiências anteriores. Em segundo, você analisa a jogada e sabe o que deve ser feito.

Com o exercício, a temperatura do corpo aumenta. Aí, mais sangue é enviado para a pele, para espalhar o calor. É por isso que ficamos vermelhos. Para diminuir a temperatura do corpo, começamos a suar — a transpiração nos faz perder calor.

Depois de cerca de meia hora de exercício, o cérebro manda o corpo liberar endorfina, substância que regula as emoções e dão sensação de bem-estar. Assim, a endorfina alivia as tensões do corpo e melhora o mau humor. Apesar do cansaço, você se sente animado, leve e menos ansioso. Depois de algumas semanas se exercitando com frequência, você começa a se sentir mais disposto, com energia para brincar, passear e estudar.

Durante a aula de Educação Física, o sistema digestivo trabalha devagar e por isso você não sente fome. Mas, depois, como você gastou muita energia e o aparelho digestivo voltou a funcionar normalmente, pode dar fome. Hora de fazer aquele lanche!

Depois da aula, vem aquela cansaça e você pode até sentir dor nos músculos. É que, quando fazemos muito exercício, nossos músculos recebem grande quantidade de uma substância chamada de ácido láctico. Quando ele se acumula, causa dores e câibras. Se isso acontecer, mantenha a calma e respire fundo. Tente forçar o músculo para o lado contrário ao que está sendo puxado e espere a dor passar.

#### **Atividade:**

- 1- Durante a pandemia, você tem praticado alguma atividade física?
- 2- Se pratica alguma atividade física, qual é?
- 3- Se sente bem quando pratica alguma atividade física?
- 4- Ou você está somente dentro de casa, sedentário? Como se sente?
- 5- Depois que assistiu ao vídeo e leu o texto acima, pretende mudar sua postura no dia a dia? De que forma?
- 6- Faça um vídeo praticando uma atividade física, envie para seu professor e comente como se sente:

**MOVIMENTE -SE!!!!**