



GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
MUNICÍPIO DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



Aluno: _____

Escola: _____

Data: ____/____/____

Ano de Escolaridade: **6º ano**

Professor (a): _____ Disciplina: **Educação Física**

Semana 37: de 03 a 05 de novembro de 2021

Conteúdo(s) desenvolvido(s): Conceito de saúde relacionado à responsabilidade individual

Motive-se! Aprenda! Vídeo: <https://youtu.be/qCITIXJjS6M>

Universo ginástico e relações com a saúde e a qualidade de vida

Estabelecer as relações entre práticas corporais e saúde é um dos grandes desafios da Educação física. Na atualidade, muitos são os estudos que refletem sobre a necessidade de se ter uma vida ativa como requisito para melhorar a saúde e o bem estar.

Um dos termos que surgem nesse debate é o da QUALIDADE DE VIDA. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a qualidade de vida de um indivíduo se relaciona ao seu bem estar físico, mental, psicológico e emocional, além de envolver as esferas cultural, social, econômica, educativa, laboral, entre outras.

Ginástica aeróbica

No final da década de 1960, uma personalidade representativa na história da Educação Física, no que se refere às preocupações com aptidão física e saúde, publicou pesquisas ressaltando a importância dos exercícios aeróbicos para o emagrecimento e a redução do surgimento de doenças cardiorrespiratórias.

Trata-se de Kenneth H Cooper, médico tenente-coronel do exército estadunidense.

Dr. Cooper tinha como objetivo conscientizar a população estadunidense dos benefícios dos exercícios físicos regulares, principalmente os exercícios aeróbicos. Eles contribuiriam ao combate ao sedentarismo e para minimizar o estresse da vida moderna, segundo o médico.

Como tarefa da semana, você deverá sair de zona de conforto e se movimentar!

Procure algum tipo de atividade aeróbica, **pratique** por pelo menos **10 minutos**. Grave um trecho e me envie por mensagem. Pode ser um vídeo curto.

Sugestão: os meninos poderão jogar bola, fazer embaixadinhas, flexão, qualquer tipo de atividade que agrada. As meninas, sugiro algum tipo de atividade com música, por exemplo, dança, polichinelos, agachamentos... Escolha aquilo que goste!

Durante sua atividade, não se esqueça de beber água, a hidratação é muito importante.