



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA
REDE MUNICIPAL DE ENSINO
ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES**

Escola: _____

Estudante: _____

Componente curricular: Educação Física
Período: 20/07/2021 a 31/08/2021

Etapa: Ensino Fundamental II
Turma: 8º ano

- As atividades das APCs serão adequadas de acordo com a limitação e necessidade de cada estudante pelo professor (a) de Apoio e Supervisão do Departamento de Coordenação de Educação de Inclusão Social.

CADERNO 5

AULA 1 e 2 – GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

Condicionamento Aeróbico

Quando você sai para um mergulho matinal, para correr ou fazer sua rotina de 30 minutos no elíptico, você está colocando seu corpo através de condicionamento físico aeróbico.

O objetivo principal do condicionamento aeróbico é usar grupos musculares maiores por longos períodos, aumentando sua resistência no processo. O exercício aeróbico pode reduzir o peso, aumentar a resistência, fortalecer o coração e manter as artérias limpas.

Condicionamento anaeróbico

O exercício anaeróbico, que às vezes é chamado de condicionamento físico metabólico, envolve exercícios curtos e intensos que usam músculos de contração rápida. A ginástica de condicionamento físico metabólico abrange exercícios como burpees, pular corda, e movimentos de agachamento.

De acordo com algumas pesquisas, quatro minutos de treinamento intervalado equivalem a trinta minutos na esteira, quando se compara a capacidade de aumentar a resistência cardiovascular, e ainda tem o benefício adicional de aumentar a resistência muscular.

1- Leia o texto com atenção e responda as questões a seguir.

a) Quais os dois tipos de Ginástica abordadas no texto?

b) Cite 02 (dois) benefícios da Ginástica Aeróbica:



<https://www.todamateria.com.br/ginastica/>

AULA 3 e 4 – GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

Construindo Músculo e Força

Além do condicionamento aeróbico e metabólico, você também pode condicionar a força dos seus músculos fazendo exercícios de resistência com pesos ou apenas como o peso corporal.

Levantar pesos ou realizar flexões e outros exercícios do tipo, resulta em certo trauma aos músculos, o que faz com que eles se reconstruam mais fortes do que antes. O treinamento de força

é uma forma de condicionamento físico anaeróbico, mas os exercícios típicos de força não envolvem intervalos rápidos e intensos como os realizados no treinamento metabólico.

Condicionamento Cardiorrespiratório

Quando você se exercita regularmente, a necessidade de energia em seu corpo aumenta. Para que o corpo consiga produzir energia suficiente, o oxigênio precisa estar disponível em sua corrente sanguínea em abundância.

Para transportar esse oxigênio, o coração bate mais rápido e como acontece com qualquer músculo, quanto mais o coração funciona, mais forte ele se torna, fazendo com que o bombeamento do sangue seja processo mais fácil e demande menos esforço do organismo.

Exercícios de condicionamento também ajudam a fortalecer seus pulmões. Para suprir a corrente sanguínea com o oxigênio necessário para gerar energia, os pulmões devem inalar e exalar oxigênio suficiente para sustentá-lo durante o exercício.

Isso aumenta sua frequência respiratória e ajuda a aumentar a quantidade de tempo que você consegue se exercitar sem perder o fôlego.

Não importa em que tipo de exercício você está pensando, sempre avalie suas metas pessoais de condicionamento físico, seu nível de condicionamento atual e quaisquer limitações ou lesões físicas que possam prejudicá-lo durante essas rotinas.

Uma abordagem para o treinamento é variar o tipo de condicionamento que você faz no dia a dia, alternando entre exercícios aeróbicos e anaeróbicos para completar sua rotina e obter o melhor dos dois mundos.

<https://pratiquefitness.com.br/blog/ginastica-de-condicionamento-fisico/>

1- Leia o texto com atenção e responda as questões a seguir.

a) Segundo o texto o treinamento de força é uma forma de Condicionamento Físico?

() AERÓBIO

() ANAERÓBIO

b) Qual a alteração que ocorre no coração quando nos exercitamos?

AULAS 5 e 6 – ESPORTE E SAÚDE

Obesidade na infância e adolescência.

A obesidade infantil é caracterizada por um excesso de gordura corporal em crianças de até 12 anos, sendo considerado sobrepeso quando o peso da criança está, no mínimo, 15% acima do peso de referência para a sua idade. O diagnóstico também pode ser realizado através do IMC (índice de massa muscular).

Com o passar dos anos, o número de crianças obesas tem aumentado, fazendo a saúde pública reconhecer a obesidade infantil como um grave problema, como uma epidemia.

Isso porque a obesidade está relacionada a diversas doenças crônicas, como diabetes, hipertensão, doenças cardíacas e má formação do esqueleto. Além disso, pode gerar dificuldades para executar atividades e brincadeiras comuns da infância.

Não é um problema de estética, e o que preocupa ainda mais é que, quatro em cada cinco crianças obesas permanecerão obesas quando adultas.

<https://www.unimed.coop.br/viver-bem/pais-e-filhos/obesidade-infantil>

1- Marque X na questão correta.

Qual a sigla do cálculo utilizado para se diagnosticar a obesidade?

a) () A B C

b) () I C D A

c) () I M C

2 – Quais doenças podem ser causadas em virtude da obesidade?

AULAS 7 e 8 – ESPORTE E SAÚDE

Os riscos da obesidade infantil

Assim como a obesidade é uma doença que pode comprometer a qualidade de vida do adulto, na criança os riscos são os mesmos. A diferença — e o que faz da obesidade infantil soar o alarme da saúde pública — é que o maior tempo de exposição ao excesso de gordura poderá desencadear doenças crônicas mais cedo, reduzindo a expectativa de vida do indivíduo.

Além disso, como a criança está em fase de crescimento, a obesidade infantil pode ser um impacto negativo no desenvolvimento dos ossos, músculos e articulações, prejudicando a formação do esqueleto.

Entre os riscos da obesidade infantil, de curto e longo prazo, podemos citar:

- Obesidade mórbida, quando adultos
- Doenças respiratórias, como asma e apneia
- Doenças ortopédicas, como problemas de coluna ou joelhos
- Dores nas articulações
- Disfunções do fígado, em função do acúmulo de gordura
- Colesterol alto
- Diabetes
- Hipertensão arterial
- Complicações metabólicas
- Acne
- Assaduras e dermatites
- Enxaqueca

Além disso, existem os riscos de cunho social e emocional, já que a obesidade pode desencadear quadros de doenças mentais ou problemas de relacionamento, incluindo:

- Depressão
- Isolamento social
- Solidão
- Bullying
- Disfunções alimentares, como bulimia ou anorexia
- Baixa autoestima

<https://www.unimed.coop.br/viver-bem/pais-e-filhos/obesidade-infantil>

1- Leia o texto com atenção e responda as questões a seguir.

a) Quais os males que a obesidade infantil pode ocasionar?

b) Cite 02 (dois) riscos a longo prazo e 02 (dois) de cunho social e emocional que a obesidade pode desencadear:

AULAS 9 e 10 – ESPORTE E SAÚDE

Quais as principais causas da obesidade infantil

Sedentarismo, falta de alimentação saudável e problemas de sono são algumas das possíveis causas para a obesidade infantil.

Nem sempre a obesidade infantil está relacionada ao consumo excessivo de comida, ou é culpa dos pais. Existem inúmeros possíveis fatores para a obesidade infantil. É preciso entender a rotina familiar, para diagnosticar e tratar corretamente as causas do problema.

Podemos citar, como possíveis causas da obesidade infantil:

Alimentação

Com o passar dos anos, houve uma drástica mudança nos comportamentos alimentares das casas, em todo o mundo. As crianças passaram a ter contato com alimentos industrializados e hipercalóricos, e se afastaram das frutas e de outros alimentos naturais e saudáveis.

Com o consumo exagerado de gorduras e açúcares, há uma mudança na produção de hormônios ligados ao prazer, como a dopamina. Assim, começa um processo de compulsão alimentar: como um vício.

Sedentarismo

Ao lado da mudança alimentar, observamos, também, uma mudança em relação às atividades físicas.

Antigamente, crianças brincavam nas ruas, correndo e pulando. Hoje, as crianças passam muito mais tempo sentadas no sofá, de olho nos televisores, laptops ou videogames, segundo o Painel Nacional de Televisão, do Ibope Media.

Com isso, a criança não gasta mais calorias do que come. Assim, engorda.

Falta de sono

A qualidade do sono pode ser um importante fator para a obesidade infantil. Estudo da Harvard Medical School mostra que o horário de descanso está sincronizado com o relógio biológico da criança.

Assim, conforme a pesquisa, crianças que dormem tarde e acordam cedo para suas atividades escolares, apresentam maior concentração de gordura na região abdominal.

Manter consistente a rotina do sono, dormindo por tempo suficiente, pode prevenir a obesidade infantil, já que o sono garante o desenvolvimento e funcionamento fisiológico adequado.

Ansiedade e/ou depressão

Problemas de saúde mental, como depressão ou ansiedade, podem alterar o comportamento da criança. Ela pode desenvolver compulsões alimentares, perder a vontade de praticar atividades físicas e desenvolver outros sintomas que prejudicam sua qualidade de vida.

É importante que a criança possa ter acompanhamento psicológico, caso necessário, como parte do tratamento contra a obesidade.

Segundo pesquisa publicada na PEPSIC, a terapia pode ajudar no controle da compulsão alimentar, no aumento da autoestima e no manejo dos sintomas da depressão e ansiedade.

Fatores genéticos e hormonais

Existem, ainda, as causas genéticas e hormonais. Ou seja: nem tudo é culpa da alimentação ou da televisão.

Filhos de adultos obesos, por exemplo, têm maior predisposição à obesidade infantil. Quando pai e mãe são obesos, as chances do filho ser obeso também são de 70 a 80%. Variações hormonais ou até mesmo o histórico da gestação da criança podem ter influência, também, no sobrepeso. Curioso?

Especialistas do Hospital da Infância de Boston afirmam que crianças nascidas por cesárea têm alteração na flora intestinal, tendo maior incidência da presença de uma bactéria no intestino, comum em pessoas obesas.

<https://www.unimed.coop.br/viver-bem/pais-e-filhos/obesidade-infantil>

1- Leia o texto com atenção e responda as questões a seguir.

a) Quais as principais causas para a obesidade infantil?

b) Como a Falta de Sono pode interferir na Obesidade Infantil?

AULAS 11 e 12 – DANÇA DE SALÃO

Pode-se dizer que dança de salão é toda a dança social, ou seja, que se dança a dois. Os mais variados ritmos são englobados pela dança de salão.

Segundo historiadores, as danças de casais tornaram-se populares no início do século XIX, embora tenham surgido no século XIV, e evoluído nos séculos seguintes (apenas entre os nobres).

A dança de salão foi introduzida no Brasil em 1914, a princípio com a valsa e a mazurca.

Os ritmos mais presentes nos salões do Brasil, assim como nas academias de dança são: soltinho, forró, samba de gafieira, tango, bolero e salsa.

Devido à riqueza de ritmos, as danças de salão podem ser classificadas como latinas ou clássicas.

São danças de salão latinas:

- Samba – surgiu no Rio de Janeiro, com base na cultura africana, em ritmos como o lundu, umbigadas (semba) e pernadas de capoeira.
- Rumba – surgiu em Cuba, levada pelos escravos contrabandeados para aquele país.
- Merengue – é a dança tradicional da república Dominicana, embora seja popular em outros países da América Central (Haiti e Costa Rica) e América do Sul (Colômbia e Venezuela).
- Cha-cha-cha – ligado ao mambo, o cha-cha-cha é originário na Rumba. Surgiu em Cuba.
- Paso - doble – surgiu na Espanha, tem grande semelhança com o One-Step.

São danças de salão clássicas:

- Tango – surgiu nos bordéis da Argentina
- Valsa Vienense – surgiu na Áustria.
- Valsa Inglesa – uma variação mais lenta da valsa vienense.
- Slow Fox – surgiu em Nova York, com base em outro ritmo, o Foxtrot. É considerado uma das danças mais difíceis.
- Quickstep – surgiu nos Estados Unidos, com base no Foxtrot. É mais rápida e fácil que o Slow Fox.

A dança de salão é, além de uma forma de lazer e descontração, é uma atividade física indicada tanto para jovens, quanto para pessoas mais velhas, pois ao dançar, é trabalhada a capacidade aeróbica, as funções cardiovasculares e respiratórias, a flexibilidade, entre outras.

<https://www.infoescola.com/artes-cenicas/danca-de-salao/>

1- Leia o texto com atenção e responda as questões a seguir.

a) Segundo o texto, o que é Dança de Salão?

b) Cite 03 (três) exemplos de Dança de Salão Latina e 03 (três) de Danças de Salão Clássica:

