Atividade pedagógica complementar

Escola Municipal de Educação Infantil 17 de Março
Professor: Jonny da Silva Acunha
Série: 4º Ano U Turno: Vespertino
Componente Curricular: Educação Física
Quantidade de Aulas: 06 Período: 10/02 a 26/02/2021

MS.EF35EF02.s.01 Planejar e utilizar estratégias para possibilitar a participação segura de todos os alunos em brincadeiras e jogos populares do Brasil e de matriz indígena e africana.

MS.EF35EF00.a.02 Identificar e utilizar os jogos e brincadeiras relatados por pais, avós ou pessoas idosas da comunidade, relacionando-os aos contextos socioculturais de cada época.

Atividade física e saúde

A prática de atividades físicas é fundamental para melhoria da qualidade de vida. A combinação de dieta balanceada e rotina de exercícios físicos resultam em um organismo saudável e na prevenção de doenças. Uma rotina de exercícios deve ser adotada por pessoas de todas as idades.

A lista de benefícios da atividade física para a saúde é grande e inclui inúmeros ganhos para o bom funcionamento do organismo:

- Reduz o risco de doenças cardíacas, infartos e Acidente Vascular Cerebral (AVC);
- Fortalecimento do sistema imunológico;
- Melhoria da qualidade do sono;
- Redução da gordura corporal e aumento da massa muscular;
- Promove o bem-estar e melhoria da autoestima;
- Contribui para manter o peso ideal;
- Aumento da disposição e resistência física;
- Regulação da pressão arterial e do nível de glicose no sangue;
- Diminui o estresse;
- Melhoria do tônus muscular, força, equilíbrio e flexibilidade;
- Fortalecimento dos ossos e articulações.

Pessoas que não praticam nenhum tipo de atividade física são consideradas sedentárias e podem ter a sua saúde comprometida.

O sedentarismo possui alta incidência na população, sendo considerado um problema de saúde pública. Estima-se que no Brasil 46% da população seja sedentária.

A falta de atividade física também contribui para a obesidade, que é o acúmulo de gordura corporal em excesso.

A obesidade aumenta o risco de doenças cardiovasculares como hipertensão e aterosclerose, diabetes, apneia do sono e risco de morte por doenças cardiovasculares.

Após fazer a leitura do texto, responda:

1. Para quê a prática de atividades físicas é fundamental?
2. Oque resulta a combinação de dieta balanceada e rotina de exercícios físicos?

Quais são os benefícios da atividade física no organismo?

3. Como são consideradas pessoas que não praticam nenhum tipo de atividade física?

4. Oque a obesidade pode causar no corpo? **(Responda atrás da folha)**