Prefeitura Municipal de Ladário
Secretaria Municipal de Educação
Escola Municipal "Professor João Baptista".

ESCOLA: Professor João Baptista
PROFESSOR (A): Melissa Villalba Costa **TURMA(S): 6º A** **ENSINO FUNDAMENTAL II** **TURNO: Matutino** **ALUNO(A): _____**
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA **PERÍODO:25/05 à 06/06/20** **QUANTIDADE DE AULAS: 5**
OBJETOS DE CONHECIMENTOS: Corpo, Saúde e Espaço Temporal
HABILIDADES: MS.EF67EF09.s.08 Construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos, com o objetivo de promover a saúde.

Texto: Atividade Física e Exercício Físico

	ATIVIDADE FÍSICA	**EXERCÍCIO FÍSICO**
DEFINIÇÃO	Qualquer movimento feito pelos músculos do corpo que tenha como resultado o gasto de energia em valores superiores ao gasto em repouso.	Atividade que, além do gasto energético, proporciona maior aptidão física e atlética, resultando em maiores índices de saúde. Também utilizado para recreação e fins estéticos.
EXEMPLOS	• Andar; • Correr; • Dançar;	• Musculação; • Futebol; • Natação; • Artes marciais.

Alguns Benefícios da atividade física:

- Melhora a circulação.
- Menor risco de doenças do coração.
- Reduz e controla o diabetes.
- Ajuda a controlar o peso.
- Reduz o risco de pressão alta.
- Mantém ossos, articulações e músculos saudáveis.

De acordo com o texto, responda:

Atividade 1

O que é Atividade Física?

Resposta:_____

Atividade 2

O que é Exercício Físico?

Resposta:_____

Professora: Melissa Villalba Costa

Disciplina: Educação Física

Série: 6°A Data:_____

Aluno:_____

Atividade 3

De 2 exemplos de atividade física:

Resposta:_____

Atividade 4

De 2 exemplos de exercício físico:

Resposta:_____

Atividade 5

Cite 3 benefícios da atividade física:

Resposta:_____

Atividade 6_ Revisão

Assista ao vídeo no youtube https://www.youtube.com/watch?v=d2-f55G2REw, para compreender melhor a diferença entre atividade física e exercício físico.

Fonte: https://www.diferenca.com/atividade-fisica-e-exercicio-fisico/ https://www.youtube.com/watch?v=d2-f55G2REw