

Objeto de conhecimento: ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO

Habilidades:(EF06EF25) - identificar e diferenciar exercício físico de atividade física

Objetivo: identificar e diferenciar exercício físico de atividade física

IDENTIFICANDO EXERCÍCIO FÍSICO E ATIVIDADE FÍSICA



- **Atividade Física:** é tudo o que realizamos no dia a dia quando não estamos descansando. Exemplo: andar, limpar a casa, lavar louça, passear com o cachorro, subir ou descer escada, brincar, atender ao telefone, cuidar do jardim etc. A atividade física não é algo sistematizado ou programado, simplesmente ocorre pela necessidade natural do ser humano. Quem automatiza sua vida em excesso com controles remotos ou telefones sem fio, quem usa o carro para tudo e evita todo o tipo de esforço, certamente poderá ter prejuízos na saúde.

- **Exercício Físico:** é uma sequência sistematizada de movimentos, que são realizados de maneira planejada e possuem um objetivo específico. Ele é repetitivo e deve ser feito com a ajuda de um profissional, porque somente ele pode determinar a intensidade ideal, a duração, as cargas e o objetivo de acordo com o perfil e o estado físico da pessoa. É utilizado para equilibrar ou aumentar a musculatura, reduzir de maneira mais rápida o peso corporal, melhorar a capacidade respiratória, diminuição da pressão arterial e prevenir o surgimento de males como diabetes e doenças cardiovasculares.

3ºBIMESTRE atividade 2	
Aluno:	Turma: 6º
Atividade(s): IDENTIFICANDO EXERCÍCIO FÍSICO E ATIVIDADE FÍSICA	

Responda as questões a seguir

1) O que é atividade física?

() Movimento realizado em uma aula de Futsal

() É qualquer movimento corporal. Em outras palavras é tudo aquilo que se faz no dia a dia. Por exemplo, limpar a casa, brincar com os filhos, caminhar até a padaria, passear com o seu cachorro, subir e descer escadas.

() Fazer uma aula de musculação

() É uma atividade programada. São movimentos executados de maneira planejada e possuem um objetivo específico. Precisa de constância e deve ser feita sempre acompanhada de um profissional especializado. Só assim será possível saber a intensidade ideal, a duração, as cargas e o objetivo de acordo com o perfil e o estado físico de cada pessoa.

2) Qual das alternativas abaixo NÃO fazem parte dos benefícios da prática de exercício físico para a saúde?

() combate o excesso de peso

() melhora a autoestima

() aumenta a disposição

() promove o aumento de peso

3) Qual das imagens abaixo se referem a atividade física?



()



()

No e-mail: robertosoliveira@prof.educacao.sp.gov.br

Entrega até: dia 11/09/2020