

Roteiro de Aula Semanal – Período não presencial 2020

ATIVIDADES HÉLIO POLESEL - 2020

Disciplina:Eletiva (Qualidade de vida e lazer)

Turma: 9D e 1ªA

Professor: Tania Pereira

Período: 08/09 a 11/09/2020

Duração da aula: () 01 aula (x) 02 aulas () 04 aulas () 5 aulas () 06 aulas

Data da entrega (pelo canal indicado pelo professor): 18/09/2020 obs: Dia de tirar dúvidas 17/09 às 13:00/ Classroom (código d5legzf) /E-mail/ (taniapereiradri@hotmail.com) WhatsApp (95917-5794) /forms

meet- <https://bit.ly/livematcienciashp>

Recursos (caderno do aluno, livro etc): Notebook, smartphone, internet. Caderno, Lápis ou Caneta, blog da escola e email.

Desenvolvimento da atividade:

Leitura do texto podendo também pesquisar o tema proposto: Os benefícios da corrida.

Texto 15 bons motivos para começar a Correr

Os principais benefícios da corrida são o emagrecimento e a diminuição do risco de doenças cardiovasculares, mas além disso correr na rua tem outras vantagens como a possibilidade de correr em qualquer momento do dia, sozinho ou acompanhado.

A corrida de rua é uma modalidade que está cada vez mais presente e correr na natureza aumenta a felicidade durante e logo após a corrida, mas os outros benefícios também são encontrados ao correr em espaços fechados, como na esteira, por exemplo. Correr na rua, na natureza ou dentro da academia tem suas vantagens, mas em todo caso, correr ouvindo música alta encoraja a correr mais rápido e maiores distâncias, aumentando os benefícios para saúde.

15 principais benefícios da corrida

Alguns dos principais benefícios da corrida são:

1. Proteger de doenças como o câncer, doenças cardiovasculares;
2. Melhorar a qualidade do sono;
3. Combater a depressão;
4. Reduzir o risco de diabetes, infarto e AVC;
5. Estimular a formação de neurônios e melhorar a memória;
6. Fortalecer os músculos e os ossos, e diminuir o risco de osteoporose;
7. Aumentar a disposição para a rotina diária;
8. Emagrecer porque queima gordura;
9. Aumentar o condicionamento físico;
10. Melhorar a respiração;
11. Aumentar a autoestima;
12. Controlar a pressão arterial;
13. Aumentar a massa muscular;
14. Fortalecer o abdômen e aumentar os glúteos;
15. Aumentar a expectativa de vida.

Estes benefícios podem ser alcançados ao praticar a corrida sozinho ou acompanhado com um grupo de amigos, mas maiores benefícios ocorrem quando existe um maior nível de dificuldade na corrida. No entanto, para começar a praticar a corrida deve-se começar devagar, correndo pequenas distâncias numa superfície plana e ir aumentando o percurso gradualmente à cada 2 semanas, por exemplo.

Fonte: <https://www.tuasaude.com/beneficios-da-corrida/>

Realizar a atividade via google forms no link abaixo:

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=DQSIkWdsW0yxEjajBLZtrQAAAAAa__dTmpNdUQVNZREIT1ZYSVU4QU9VRkJMRzYwQjNYRC4u

Habilidades a serem trabalhadas:

EF67EF08 Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática.

Como perceber se você atingiu o objetivo desta atividade:

Analisando as respostas através da correção dos exercícios

Avaliação: Participação e interação com os conteúdos disponíveis no blog, devolutiva da atividade via email/forms como solicitado.

Devolutiva: 17/09/2020 „ **Live** toda **Quinta -Feira às 13h e às 20h**, no **aplicativo MEET**

E-mail: taniapereiradri@hotmail.com

WhatsApp: (95917-5794)

Link:

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=DQSIkWdsW0yxEjajBLZtrQAAAAAAAAAAAAA_dTmPNdUQVNZREIT1ZYSVU4QU9VRkJMRzYwQjNYRC4u

Código classroom: (código d5legzf)