

**ATIVIDADE DOMICILIAR REGULAMENTADA
PELA LDB (LEI N° 9394/96)**

Componente curricular: Educação Física
Série: 8º ano **Período:** 22 a 27/03/2021



PREFEITURA DO
ARACATI
ALEGRIA DE SER ARACATIENSE



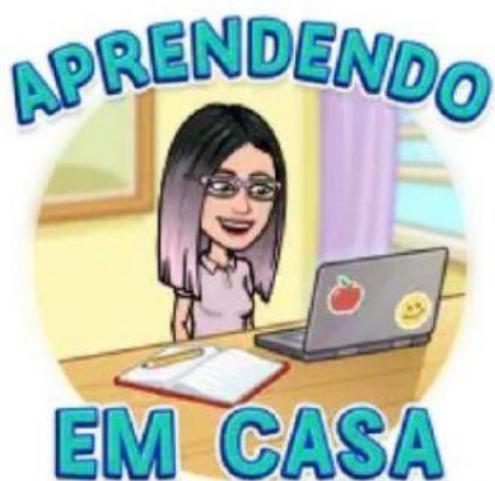
Olá, alunos (as)! Eu sou a Rafinha.

Hoje estamos em mais um encontro de Educação Física e vamos revisar o que é Atividade Física, Exercício Físico, Aptidão Física e Saúde. Continue conosco até o final e responda à atividade para sabermos quem ficou fera no assunto. Vamos lá!

APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE

Na aula passada aprendemos a diferença entre **Atividade Física** e **Exercício Físico**. Vimos também sobre a **Aptidão Física** e o que significa está apto para praticar algum exercício ou esporte. Vamos assistir aos vídeos para revisarmos o que já foi visto e para aprendermos o conceito de **Condicionamento Físico**.

Fique atento e não fuja da aula!



VÍDEOS PROPOSTOS

<https://youtu.be/eQiY3LNiqz4>

<https://youtu.be/MkVUbOuqi9k>

Agora que você já viu os vídeos, revisou os conceitos de Atividade Física, Exercício Físico, Aptidão Física e conheceu também o conceito de Condicionamento Físico, leia o texto, a seguir, para aprender um pouco mais. Anote o que achar interessante em seu caderno para facilitar na resolução da atividade e, assim, no dia da avaliação ficará mais fácil de revisar.



ATIVIDADE FÍSICA:

Envolve os movimentos do corpo, que são feitos de maneira intencional, podendo estar presentes nas atividades de lazer, nas tarefas domésticas ou no deslocamento para a escola ou o trabalho. Ex: andar, correr, dançar, subir e descer escadas, andar de bicicleta, varrer a casa, cuidar do jardim, pular corda, fazer embaixadinha, etc.

EXERCÍCIO FÍSICO:

Quando a atividade física é planejada e estruturada com o objetivo de melhorar ou manter os músculos, a flexibilidade, coordenação motora e o equilíbrio, estamos falando do exercício físico. Ex: Musculação, Futebol, Voleibol, Futsal, Basquete, Lutas, Natação, Ginástica Artística, Nado sincronizado, Atletismo, etc.

Todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico.

APTIDÃO FÍSICA:

É a capacidade que uma pessoa possui de praticar atividades físicas ou musculares, em segurança, de maneira satisfatória, evitando o risco de sofrer problemas de saúde ou lesões.

Uma pessoa com boa aptidão deve ser capaz de praticar tais atividades com tranquilidade e menor esforço, sem chegar à exaustão do corpo.

CONDICIONAMENTO FÍSICO:

É o processo pelo qual o indivíduo torna seu corpo apto a desenvolver uma atividade, ou seja, é a capacidade alcançada pelo indivíduo que é afastado do sedentarismo. Lembrando que para mantê-lo é necessário treinar regularmente, pois, sua resistência diminui à medida que os treinamentos vão ficando mais espaçados.

É necessário praticar, no mínimo 60 minutos de atividades físicas por dia, para se ter uma boa saúde. Como está sua meta diária?

VÍDEO PROPOSTO
<https://youtu.be/UN-EHhrwyuQ>

Está com alguma dúvida, pergunte a seu/sua professor (a).

Alguma pergunta?



VAMOS VER O QUE APRENDEU NA AULA DE HOJE?

ATIVIDADE DE FIXAÇÃO

1) Marque com um X, o que é exercício físico:

- a) É a capacidade que uma pessoa possui de praticar atividades físicas de maneira satisfatória.
- b) É o processo pelo qual o indivíduo torna seu corpo apto a desenvolver uma atividade.
- c) São movimentos feitos de maneira intencional, podendo estar presentes nas atividades de lazer, nas tarefas domésticas ou no deslocamento para a escola ou o trabalho.
- d) São movimentos planejados e estruturados com o objetivo de melhorar ou manter os músculos, a flexibilidade, coordenação motora e o equilíbrio.

2) Marque com um X, a frase que está errada:

- a) Todo exercício físico é uma atividade física.
- b) Toda atividade física é um exercício físico.
- c) É necessário praticar, no mínimo 60 minutos de atividades físicas por dia.
- d) O condicionamento físico diminui quando se para de treinar regulamente.

3) Marque com um X, somente os EXERCÍCIOS FÍSICOS:

- | | |
|----------------------------|-------------------------------------|
| a) Caminhar para a escola. | k) Regar as plantas |
| b) Jogo de futsal | l) Subir e descer escadas |
| c) Salto em distância | m) Jogo de basquete |
| d) Trilha de bicicleta | n) Competição de embaixadinhas |
| e) Aulas de judô | o) Nadar 50m borboleta |
| f) Aulas de zumba | p) Patinar no gelo |
| g) Dancinhas do TIK TOK | q) Rodar o bambolê |
| h) Fazer faxina pesada | r) Passar com o cachorro da vizinha |
| i) Saltar de uma cachoeira | s) Pular corda |
| j) Jogo de futebol | t) Jogo de voleibol |



Mande a foto do resultado para que seu/sua professor(a) registre a sua participação.



Espero que vocês
tenham gostado da
aula de hoje.
Se cuidem! Até o
nossa próximo
encontro!