ESTADO DE SANTA CATARINA
MUNICÍPIO DE JABORÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E DESPORTO
ESCOLA BÁSICA MUNICIPAL ALBERTO BORDIN
PROFESSOR (A): EBERTON ROVER

ALUNO: _____ 7º ANO

1ª ETAPA DE ATIVIDADES PEDAGÓGICAS NÃO PRESENCIAIS E/OU PRESENCIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL, DE EDUCAÇÃO FÍSICA DATA: 18/02 a 05/03/2021.

ESTUDO SOBRE A EDUCAÇÃO FÍSICA

QUAL A ORIGEM DA EDUCAÇÃO FÍSICA?

O termo Educação Física pressupõe a ideia de controle do corpo ou, ainda, de controle do físico. Educar, desde o século XVII, é uma ação que está intimamente relacionada à disciplina corporal: a separação proposta por Descartes, entre corpo e mente, torna-se base de todo o processo educacional ocidental.

QUAL A FINALIDADE DA EDUCAÇÃO FÍSICA?

A princípio, a Educação Física, quando inserida no currículo escolar, era tida como um momento para a prática da ginástica, com a finalidade de deixar o corpo saudável.

QUAL A IMPORTANCIA DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA?

Importância: As aulas de educação física são importantes em todos os seguimentos, pois ela promove o desenvolvimento integral do aluno, a vida saudável, a socialização, o espírito de equipe e a prática do desporto. Os alunos participam das mais variadas experiências corporais para as quais são desafiados.

QUAL A VANTAGEM DA EDUCAÇÃO FÍSICA?

A Educação Física tem uma vantagem educacional que poucas disciplinas têm: o poder de adequação do conteúdo ao grupo social em que será trabalhada.

A IMPORTANCIA DA ATIVIDADE FÍSICA

Praticar atividade física é essencial para a saúde física e mental. Além disso, os exercícios físicos podem ser uma ótima maneira de aumentar a imunidade, especialmente em tempos de coronavírus, em que tanto se comenta da importância de estar com o corpo imune. Mas, você conhece a relação entre eles?

O sistema imunológico atua na defesa do organismo contra ataque de invasores externos (bactérias, fungos, protozoários ou vírus). Existem diversas formas de aumentar esse sistema, e uma delas é com a prática de exercícios físicos.

A **prática de atividade física** é, sem dúvida, essencial para aumentarmos nossa **qualidade de vida**. Inúmeros estudos demonstram como a prática frequente de atividade física evita doenças e melhora, até mesmo, nossa disposição para a realização de nossas atividades diárias.

APÓS O ESTUDO RELACIONE AS COLUNAS:

(1) QUAL A VANTAGEM DA EDUCAÇÃO FÍSICA?	**( ) educar, desde o século XVII**
(2) QUAL A IMPORTÂNCIA DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA?	**( )momento para a prática da ginástica**
(3) QUAL A FINALIDADE DA EDUCAÇÃO FÍSICA?	**( ) desenvolvimento integral do aluno**
(4) A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA	**( ) vantagem educacional**
(5) QUAL A ORIGEM DA EDUCAÇÃO FÍSICA?	**( ) qualidade de vida.**

REALIZAR ALGUNS EXERCÍCIOS PRÁTICOS DE INICIAÇÃO.

AULA PRÁTICA REMOTA E NA ESCOLA.

EXERCÍCIOS SUGERIDOS:

ALONGAMENTO GERAL DE MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES;

CORRIDA DE INTENSIDADE LEVE;

DESLOCAMENTO EM VELOCIDADE ATÉ UM DETERMINADO LOCAL E VOLTA DE COSTAS;

DESLOCAMENTO LATERAL;

EXERCÍCIO DE ESCADA SOBE E ELEVA PERNA.

OBSERVAÇÃO: FAZER 3 SÉRIES DE 7 a 10 REPETIÇÕES CADA EXERCÍCIO.

BOM TRABALHO