



ESTADO DE SANTA CATARINA
MUNICÍPIO DE JABORÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO
ESCOLA BÁSICA MUNICIPAL ALBERTO BORDIN

12ª ETAPA DE ATIVIDADES PRESENCIAIS E/OU NÃO PRESENCIAIS

TURMA: 1º ANO - ENSINO FUNDAMENTAL

ALUNO (A): _____

PROFESSOR (A): Meyzi Kellin Detofeno Toniello / Alessandro De Oliveira

ATIVIDADE FÍSICA – UMA NECESSIDADE PARA A SAÚDE

Você sabia que praticar atividade física era uma necessidade de sobrevivência do homem das cavernas? Naquele tempo tão remoto, para conseguir comida ele tinha que andar por muitos dias, caçando, pescando, nadando e até lutando para se defender. Atividades que foi aprendendo naturalmente e que faziam com que gastasse muita energia. Por isso vivia em forma!

Daquele tempo até os dias de hoje, muitas coisas mudaram: o automóvel, o computador, muitas invenções, facilitam a vida do homem. Pena que, com isso, acabam se movimentando bem menos, o que traz uma série de problemas para a saúde.

- COORDENAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Levar uma vida parada demais aumenta o risco de doenças.

Então não esqueça: ter conforto é bom, mas preguiça não!

Nosso corpo precisa do descanso, mas também do movimento!

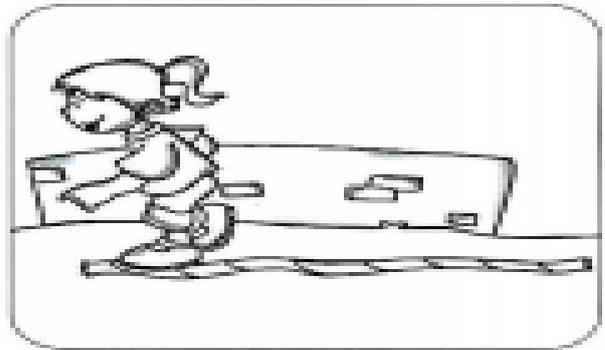
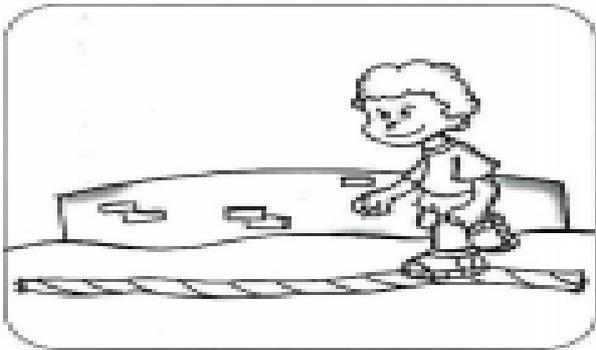


Vamos então colocar o corpo em movimento!?

ATIVIDADE 1:

Com a ajuda de alguém da sua família, estique uma longa corda ou mangueira no chão e caminhe sobre ela:

- De frente;
- De costas;
- De lado;
- Com os calcanhares;
- Na ponta dos pés;
- Saltitando alternadamente sobre ela;



ATIVIDADE 2:

O alongamento muscular é de suma importância para manutenção da qualidade de vida, melhora da aptidão física e promoção de saúde. Trata-se de um tipo de exercício físico que tem como objetivo dar mais agilidade, elasticidade e um aumento na amplitude do movimento muscular. Vamos alongar?

Encontre um local em sua casa onde possa realizar os alongamentos abaixo, faça sempre que sentir vontade.

