

SEMEEL

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER

A mudança está em nossas mãos

Atividades Orientadoras



Ensino Fundamental

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSOR(A)

ANO DE ESCOLARIDADE

7º ANO

DATA

30ª SEMANA (11/09 – 15/09)

NOME:

HOJE É?

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

CÓDIGO BNCC

EF67EF08



Exercício Físico e Atividade Física

Manter o corpo em movimento é, sem dúvida, um dos principais pilares de uma vida saudável. A prática por si só é super benéfica, mas quando aliada a outros hábitos, como a alimentação adequada e saudável, tende a ser ainda melhor para a saúde. E os resultados disso podem ser percebidos em qualquer fase da vida!

Quando se fala em uma vida fisicamente ativa logo alguns termos vêm em mente, começando por atividade física e exercício físico. Embora exista uma diferença conceitual entre os dois, uma coisa é unânime: ambos fazem bem. Portanto, inclua na sua rotina atividade física e exercício físico. Seu corpo e sua mente irão sentir as diferenças em pouco tempo.

Atividade Física

É um comportamento que envolve os movimentos do corpo, que são feitos de maneira intencional. Desse modo, os movimentos involuntários, como respirar e fazer o coração bater, não contam.

Além disso, a atividade física também envolve uma relação com a sociedade e com o ambiente no qual a pessoa está inserida. Isso quer dizer que: a sua atividade pode estar presente no lazer, nas tarefas domésticas ou no deslocamento para a escola ou o trabalho. Por estar presente de uma forma mais ampla no cotidiano, ela pode ser indicada por qualquer profissional da saúde.

Exercício Físico

Quando a atividade física é planejada e estruturada com o objetivo de melhorar os componentes físicos (estrutura muscular, a flexibilidade, força, equilíbrio, entre outras), estamos falando do exercício físico. Nesse caso, ele geralmente é orientado por um profissional de educação física.

Alguns dos exemplos são: natação, a corrida, a musculação, o futebol, o basquete e muitos outros.

ATIVIDADES

1) Assinale (V) verdadeiro ou (F) falso:

- A) () Musculação é um exemplo de exercício físico.
- B) () Tarefas domésticas não são consideradas atividades físicas.
- C) () Tanto o exercício físico, quanto a atividade física, fazem bem.
- D) () Normalmente o exercício físico é orientado por um médico.

2) Cite uma diferença entre exercício físico e atividade física.

R: _____

3) Complete a frase com as palavras abaixo em destaque:

exercício - planejada - componentes - objetivo

Quando a atividade física é _____ e estruturada com o _____ de melhorar os _____ físicos (estrutura muscular, a flexibilidade, força, equilíbrio, entre outras), estamos falando do _____ físico.

4) Encontre e circule as seguintes palavras abaixo:

1. EMOÇÃO 2. ESTILO 3. EXPRESSÃO 4. GESTOS 5. MOVIMENTO 6. MÚSICA	7. PASSOS 8. RITMO 9. SENTIMENTOS 10. CORPO 11. ARTE 12. COREOGRAFIA
--	---

D	C	E	O	A	G	Z	E	M	D	I	O
L	O	A	N	E	E	A	D	D	I	S	Y
O	R	U	S	E	E	D	V	R	A	E	E
P	E	T	E	M	O	Ç	Ã	O	U	N	X
A	O	A	M	O	N	R	A	R	E	T	P
S	G	D	Ú	V	G	E	R	M	T	I	R
S	R	H	S	I	D	S	T	E	A	M	E
O	A	N	I	M	E	T	E	T	C	E	S
S	F	D	C	E	O	I	N	O	O	N	S
L	I	E	A	N	I	L	K	N	R	T	Ã
H	A	R	I	T	M	O	I	M	P	O	O
I	N	O	S	O	O	I	N	W	O	S	S