



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANAS 25 e 26



SALA DE AULA

Disciplina: Educação Física

6º e 7º anos do Ensino Fundamental

GINÁSTICAS



Caro(a) estudante, nessa atividade você irá conhecer a diferença entre atividade física e exercício físico, observando as alternativas para a prática de exercícios físicos dentro e fora da escola.

Atividade física x Exercício Físico: você sabe a diferença?

Embora tenham conceitos distintos, ambos são importantes para nossa saúde.



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 ou manter os componentes físicos, como a estrutura muscular, a flexibilidade e o equilíbrio, estamos falando do exercício físico. Nesse caso, ele geralmente é orientado por um profissional de educação física. Ou seja, todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico.

Resumindo

Atividade física é toda e qualquer atividade humana baseada no movimento do corpo e em gasto de energia. Tarefas comuns do cotidiano como andar, subir escadas, limpar a casa, correr para alcançar o ônibus, carregar sacolas do supermercado, etc. são atividades físicas. Já os exercícios físicos são aqueles que possuem um planejamento, repetição, regras bem

definida e, muitas vezes, num local próprio para a sua prática. Por exemplo: realizar uma corrida em uma esteira é um exercício físico, praticar levantamento de peso, etc.

	Atividade física	Exercício físico
Definição	Qualquer atividade que para ser executada precise da movimentação contínua do corpo.	Exercício regulado, que compõe um treinamento ou faz parte uma prática esportiva.
Exemplos	<ul style="list-style-type: none"> • Andar; • Correr; • Subir e descer escadas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Musculação; • Futebol; • Natação; • Artes marciais.



fonte: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-exercitar-mais/exercicio-fisico-x-atividade-fisica-voce-sabe-a-diferenca>

Exemplos de exercícios de ginástica de condicionamento físico que podem ser executados em casa e na escola:



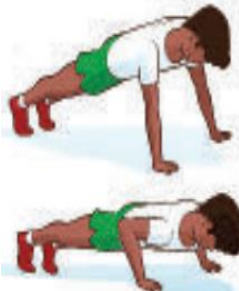
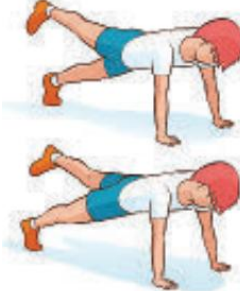

Polichinelo	Agachamento	Flexão de Cotovelo (braço)	Elevação de Perna	Alpinista
				

Tabela de imagens: tipos de exercícios.

Responda:

- De acordo com o texto, atividade física é:
 - Qualquer atividade que para ser executada precise da movimentação contínua do corpo;
 - Exercício regulado, que compõe um treinamento ou faz parte uma prática esportiva;
 - Nenhuma das alternativas.
- Quando uma pessoa caminha com seu animal de estimação ela está:
 - Realizando uma atividade física;
 - Realizando um exercício físico;
 - Nenhuma das alternativas.
- Qual(is) exercícios físicos você já praticou na escola?