	PLANO DE AULA – ENSINO FUNDAMENTAL	
	Centro Educacional Municipal Marcelino Ivo Dalla Costa	
Diretora	CLEUCÍ FÁTIMA DOS SANTOS	
Nome do Professor	JAMES FRANCISCO BEAL	
Ano/Série	7ª ANO	
Número de aulas	Planejamento: Quinzenal	Período: 29/04 a 13/05/2021
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física		
OBJETIVO		
<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer o significado de atividade física e exercício físico e as suas diferenças; • Praticar atividades que permitam identificar as diferenças entre os termos; • Exercitar a autonomia para administrar a sua própria atividade. 		

O MOVIMENTO HUMANO E A ATIVIDADE FÍSICA

Esquema interpretativo da atividade física

Considera-se atividade física todo movimento realizado de maneira voluntária que resulta em gasto energético. O exercício físico é organizado visando ao aprimoramento da aptidão física, que pode ter como objetivo a saúde ou o rendimento esportivo. Todos os movimentos que realizamos são motivados por uma necessidade e têm uma intenção, um significado e um sentido; muitos deles são influenciados pela nossa cultura.

Momento Leitura: O sedentarismo ou baixo nível de atividade física tem sido considerado um dos grandes males do século XXI. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define que os atuais níveis de inatividade física ocorrem em parte por causa da insuficiente participação em atividade física no tempo livre e a um aumento no comportamento sedentário durante as atividades ocupacionais e domésticas.

Do mesmo modo, um aumento no uso de meios de locomoção “passivos” também tem sido associado a uma diminuição dos níveis de atividade física. O aumento da urbanização resultou em vários fatores ambientais que podem desencorajar a participação na atividade física, tais como: violência, tráfego de alta densidade, baixa qualidade do ar, poluição, falta de parques, calçadas e instalações.

As sugestões do OMS para promover o engajamento e a manutenção da atividade física sugere abordagens culturalmente relevantes, ou seja, os guias de recomendações diárias ou semanais de atividade física deve conter também conhecimentos relevantes sobre o tema para melhor compreensão e aplicabilidade por parte da população. Em outras palavras, um indivíduo que confunde “atividade física” com “esporte” pode não ter a percepção de que pode aumentar de maneira significativa os seus movimentos no seu dia a dia, sem necessariamente estar matriculado numa academia ou praticando uma modalidade esportiva.

DEFINIÇÕES

De acordo com a OMS, a **atividade física** é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resultam em gasto energético.



O **exercício físico** é um subconjunto de atividade física que é planejado, estruturado e repetitivo, e tem como objetivo final ou intermediário a melhoria ou a manutenção da aptidão física. **Aptidão física** é um conjunto de atributos que podem estar relacionados à saúde ou ao rendimento esportivo.

Essas definições são oferecidas como um quadro interpretativo para comparar estudos que relacionam a atividade física,

o exercício e a aptidão para a saúde.

CONVERSA INICIAL

O que é atividade física? É importante a compreensão que a atividade física é qualquer movimento realizado que resulta em gasto energético (lavar louça, andar, varrer a casa, subir escadas...)

Atividades físicas temos que pensar em termos de movimento e não atividades organizadas. Isso permitirá aos alunos perceberem que podem reduzir o sedentarismo e incluir movimentos no seu dia a dia.

CONVERSA FINAL

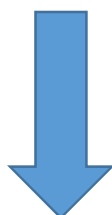
Saber diferenciar a prática de atividade física e exercício físico. Lembra que o importante é realizar movimentos, e é muito importante que todos sejam fisicamente ativos.

REGISTRO DA AULA – TEMA DE CASA

Registrar no caderno, quais os movimentos escritos no cartaz, mais lhe agradaram, assim como a preferência deles diante da atividade física.

Não esquecer de preencher o cabeçalho completo, com nome, turma e data.

NOME DA ESCOLA	ESCOLA MUNICIPAL MARCELINO IVO DALLA COSTA
DIRETORA	CLEUCÍ DOS SANTOS
PROFESSOR	JAMES BEAL
COMPONENTE CURRICULAR	EDUCAÇÃO FÍSICA
ALUNO (A)	
TURMA	
DATA	



ATIVIDADE PRÁTICA PARA FAZER EM CASA.

Escrever as palavras SAÚDE e RENDIMENTO, e atribuir as atividades que se encaixam que estarão relacionadas abaixo delas.

SAÚDE: caminhada, alongamento, andar de bicicleta, ou sejam, atividades que visam melhorar a saúde;

RENDIMENTO: treinar futebol, voleibol, natação, dança, ou seja, atividades cuja objetivo é a performance esportiva.

SAÚDE	RENDIMENTO

BOM TRABALHO!!!