	<b>PLANO DE AULA – ENSINO FUNDAMENTAL</b>	
	<b>Centro Educacional Municipal Marcelino Ivo Dalla Costa</b>	
Diretora	CLEUCÍ FÁTIMA DOS SANTOS	
Nome do Professor	JAMES FRANCISCO BEAL	
Aluno (a)		
Ano/Série	7ª ANO	
Número de aulas	Planejamento: Quinzenal	Período: 12 a 25/05/2021
<b>COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física</b>		
<b>OBJETIVO</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar a relação entre a Educação Física e a saúde;</li> <li>• Praticar atividades que relacionem o movimento e um a boa saúde;</li> <li>• Respeitar as diferenças, os próprios limites e os limites dos outros.</li> </ul>		

## A EDUCAÇÃO FÍSICA E A SAÚDE

### Definição de saúde

A OMS – Organização Mundial da Saúde define saúde como “ o completo estado de bem-estar físico, mental e social, e não simplesmente a ausência de enfermidade”. Tal conceito tem profunda relação com o desenvolvimento humano e expressa a associação entre qualidade de vida e saúde da população. A seguir leia o texto dos PCNs a esse respeito.

O nível de saúde das pessoas reflete a maneira como vivem, numa interação dinâmica entre potencialidades individuais e condições de vida. Não se pode compreender ou transformar a situação de um indivíduo ou de uma comunidade sem levar em conta que ela é produzida nas relações com o meio físico, social e cultural. Falar de saúde implica levar em conta, por exemplo, a qualidade do ar que se respira, o consumismo desenfreado e a miséria, a degradação social e a desnutrição, formas de inserção das diferentes parcelas da população no mundo do trabalho, estilos de vida pessoal. 28 Atitudes favoráveis ou desfavoráveis à saúde são construídas desde a infância pela identificação com valores observados em modelos externos ou grupos de referência. A escola cumpre papel destacado na formação dos cidadãos para uma vida saudável, na medida em que o grau de escolaridade em si tem associação comprovada com o nível de saúde dos indivíduos e grupos populacionais. Mas a explicitação da educação para a Saúde como tema do currículo eleva a escola ao papel de formadora de protagonistas — e não pacientes — capazes de valorizar a saúde, discernir e participar de decisões relativas à saúde individual e coletiva. Portanto, a formação do aluno para o exercício da cidadania compreende a motivação e a capacitação para o autocuidado, assim como a compreensão da saúde como direito e responsabilidade pessoal e social.

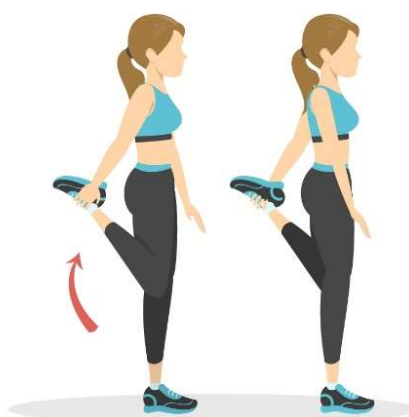
BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. PCNs temas transversais, ética. <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro081.pdf>

A educação física e a saúde sempre aparecem relacionadas ao longo do tempo. Frases como “ A atividade física faz bem para a saúde” e “O exercício é saudável” fazem parte do nosso cotidiano e demonstram empiricamente essa relação. Sabemos que o

conceito é amplo e nos baseamos nos benefícios orgânicos relacionados às estruturas corporais, como ossos e articulações, músculos, coração e pulmões; às capacidades físicas, como resistência cardiorrespiratória, força muscular, flexibilidade e resistência muscular; a à composição corporal. É importante lembrar que a atividade física voltada para a saúde relaciona-se com o exercício físico orientado para tal fim.

## ATIVIDADE – Alongamento

Material necessário – colchonetes



## DESENVOLVIMENTO

Iniciar alongamentos nas principais regiões corporais: braços, ombros, pernas, tronco e pescoço.

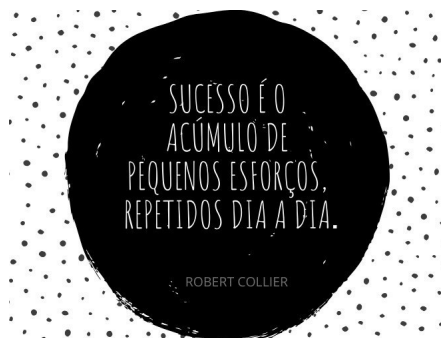
Mostrar aos alunos como fazer alongamentos e falar sobre os seus benefícios, lembrando que o alongamento não deve ser exaustivo nem dolorido. O alongamento aumenta a flexibilidade, melhora a postura, prepara a musculatura antes da atividade física e relaxa o corpo após a atividade.

Alongar é muito importante para as pessoas que ficam muito tempo na mesma posição, ou que realizam movimentos repetitivos, por exemplo, pessoas que ficam sentadas o dia inteiro digitando computador.

## REGISTRO DA AULA – TEMA DE CASA

Quais as atividades que podemos realizar no dia a dia para melhorar a nossa saúde.

1. Cite duas atividades para melhorar a musculatura (flexibilidade, força e resistência muscular);
2. Cite duas atividades para melhorar a resistência cardiorrespiratória (coração e pulmões).



**BOM TRABALHO!!!**