

	PLANO DE AULA – ENSINO FUNDAMENTAL	
	Centro Educacional Municipal Marcelino Ivo Dalla Costa	
Diretora	CLEUCÍ FÁTIMA DOS SANTOS	
Nome do Professor	JAMES FRANCISCO BEAL	
Aluno (a)		
Ano/Série	6ª ANO – 2º BIMESTRE	
Número de aulas	Planejamento: Quinzenal	Período: 07 a 20.07.2021
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física		
OBJETIVO		
<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer e identificar os movimentos aplicados em atividades de lazer; • Relacionar os movimentos realizados nas atividades de lazer com o ambiente físico e social; • Ser consciente das possibilidades que o movimento proporciona nos momentos de lazer. 		

O MOVIMENTO HUMANO EM NOSSO LAZER

MOVIMENTAR-SE NO LAZER

Nesta aula, serão estudados os movimentos em atividades de lazer relacionados com o ambiente físico e social. Para desenvolver esse objetivo, serão retomados alguns conceitos importantes. Leia o trecho do texto “O lazer na cidade”, de José Guilherme C. Magnani.

Para se entender o atual significado e crescente importância do lazer na sociedade contemporânea, é preciso situá-lo num determinado contexto que oferece, simultaneamente, o quadro de referência histórica e pistas para sua conceituação. Tal contexto é o dos primeiros tempos da Revolução Industrial, quando a disciplina, o ritmo e intensidade do trabalho só conheciam um limite: o da exaustão física e psíquica daqueles contingentes de trabalhadores arrancados de seu tradicional modo de vida, no qual a interrupção do trabalho - seja agrícola, artesanal, de coleta - era ditada pelos ciclos da natureza e legitimada por um calendário religioso que marcava o tempo através das festas e rituais. O nascente capitalismo, porém, inaugura uma nova ordem socio-econômica onde a produção já não era determinada pelas necessidades de consumo do grupo doméstico, mas tinha como eixo o mercado, que aliás fornecia um dos fatores envolvidos no processo produtivo: a força de trabalho. O problema da conservação desta última dizia respeito unicamente a seu vendedor que, de posse da remuneração, devia arcar com os custos - alimentação, alojamento, saúde, descanso. Melhores e mais humanas condições de vida e trabalho foram, pois, desde os inícios do sistema capitalista, conquistas da classe trabalhadora. O que não deixa de constituir um paradoxo: o tempo livre, necessário e funcional desde a lógica do capital - como fator indispensável para a manutenção e reprodução da força de trabalho - é resultado da luta do movimento operário pela diminuição da jornada de trabalho, descanso semanal remunerado, férias, etc. [...]

A questão do lazer, portanto, surge dentro do universo do trabalho e em oposição a ele: a dicotomia é, na verdade, entre tempo de trabalho versus tempo livre ou liberado, e por lazer entende-se geralmente o conjunto de ocupações que o preenchem.

Se este é o quadro de referência que permite entender, em suas origens, o papel do lazer, atualmente é possível verificar algumas mudanças na forma como é encarado. Em primeiro lugar, o lazer já não é pensado apenas em sua referência ao mundo do trabalho e, principalmente, não é visto como um apêndice a ele. Uma rápida enumeração das instituições, equipamentos, produtos e atividades em torno do lazer - academias, clubes, rede de hotéis, sistemas de excursões, vestuário, os cadernos de turismo dos grandes jornais - mostra que as formas de ocupar o tempo livre são consideradas per se e constituem rentável empreendimento.

[...]

Pensar o lazer é uma tarefa importante para a Educação Física. Grande parte dos textos oficiais sobre esse tema traz à tona a preocupação de proporcionar espaços adequados para a sua prática. O lazer traz prazer e satisfação, e essas características são desejáveis quando se pensa na sua prática como incentivadora social. Como o lazer é uma atividade livre e voluntária, nosso papel como Educadores Físicos é o de estimular o aluno a utilizar os momentos de lazer em atividades em que façam movimentos, visto que muitas vezes esse tempo é gasto em atividades sedentárias, como ver televisão ou usar o computador. Muitas vezes os alunos não estão aptos a observar e administrar o espaço físico e o ambiente social no qual vivem e que frequentam e têm dificuldades de encontrar alternativas às atividades sedentárias. Procure **explicar os benefícios físicos, psicológicos e sociais da atividade física no lazer**. É importante que escolham atividades prazerosas para que adquiram hábitos mais saudáveis. Estimule os mais sedentários de modo que experimentem se movimentar pouco a pouco. Às vezes é mais fácil desafiar os alunos a diminuir o tempo em que ficam parados em frente à TV ou do computador trocando por uma atividade na qual realizam movimentos.



Exercícios físicos geram benefícios à saúde mental

Não é segredo que a atividade física tem mil e uma utilidades no que diz respeito à saúde. A prática regular de exercícios participa de forma bastante relevante na prevenção de doenças cardiovasculares, que são a principal causa de morte no mundo todo, promove um funcionamento mais harmônico de todos os órgãos e, claro, melhora a forma e a disposição, entre muitos outros benefícios ao corpo. Não é à toa que boa parte das pessoas, quando começa algum programa de treinamento tem, como propósito, emagrecer ou tratar – isso mesmo – outras

enfermidades. Por exemplo, em associação a uma dieta equilibrada, os exercícios regulares podem manter os índices de glicemia controlados em pacientes com diabetes tipo 2, diminuindo ou reduzindo a necessidade de medicamentos.

Se esses efeitos são incontestáveis, cada vez mais se associa o trabalho corporal à manutenção da boa saúde mental. Além de a atividade física fazer o cérebro liberar endorfina, o “hormônio da felicidade”, e outros neurotransmissores associados ao bem-estar, os exercícios, segundo os especialistas, parecem estimular o crescimento de células nervosas no hipocampo, área que regular o humor e que, em pacientes com [depressão](#), é menor, quando vista em exames de imagem. Contudo, se a liberação de substâncias que conferem satisfação

ocorre logo após o treino, o impacto da malhação na regeneração neuronal de um cérebro deprimido depende da regularidade da prática.

Exercícios como antídoto contra a depressão

As linhas de pesquisa demonstram ainda que os exercícios não apenas contribuem para tratar, como também para prevenir transtornos de humor. Um estudo publicado pelo The American Journal of Psychiatry no ano passado mostrou que movimentar o corpo exerce um efeito protetor contra a depressão em indivíduos saudáveis, independentemente da idade da pessoa e da região geográfica em que vive. Feito por pesquisadores de quatro universidades brasileiras e sete estrangeiras, esse estudo reuniu informações de 49 trabalhos e analisou dados de 265 mil pessoas, de 20 países.

Outros benefícios dos exercícios físicos

Além dos mecanismos neuronais e bioquímicos, os exercícios interferem em outros fatores que impactam a saúde mental. Reduzem os efeitos do estresse do dia a dia, o que dispensa explicações, e elevam a qualidade do sono, permitindo que o indivíduo ingresse em suas fases mais profundas e possa acordar mais relaxado e disposto.

Por último, mas não menos importante, a prática de atividades físicas favorece igualmente o ganho de autoestima, uma vez que modela o corpo, e, sobretudo quando feita em grupo, possibilita interações com outras pessoas, tirando o indivíduo do isolamento. Uma coleção de motivos para ficar de bem com a vida.

Lembre-se sempre de procurar um médico antes de começar a se exercitar.

O efeito da atividade física no corpo

- Contribui para o bom funcionamento dos órgãos, sobretudo do sistema cardiorrespiratório
- Ajuda o intestino a funcionar bem
- Previne doenças, tais como problemas cardiovasculares, diabetes, osteoporose e reumatismo, entre outras, além de ser adjuvante em seu tratamento
- Contribui para a perda de gordura e o ganho de músculos
- Ajuda a equilibrar a ingestão de calorias e o gasto de energia

6 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE MENTAL

Você sabia que é possível fazer **atividade física para saúde mental**?

É indiscutível a importância de mover o corpo em nossas vidas. A cada ano, são criadas campanhas de alerta e incentivo para as pessoas deixarem o estilo de vida sedentário, ressaltando a necessidade de atividades e exercícios físicos para o bem-estar e a saúde.

Para a saúde mental, a importância permanece a mesma. Na verdade, chega até ser mais necessária já que a atividade física contribui para a produção dos hormônios e neurotransmissores do bem-estar. Estes nos ajudam a estar sempre bem, dispostos e contentes.

Relação atividade física x saúde mental

Você já sentiu uma vontade enorme de mexer o corpo? Em algum momento de sua rotina diária, seu corpo já se sentiu cansado, como se precisasse de uma injeção de energia para funcionar? Mesmo que você não tenha feito nenhum esforço físico, seus músculos parecem cansados.

Isso acontece porque até mesmo o sedentarismo e as posições que fazemos diariamente (muito tempo sentado em um escritório ou em pé no trabalho, por exemplo) são cansativas. O nosso próprio organismo clama por algum tipo de movimento.

Esse comando, na verdade, pode estar vindo do cérebro para que você reequilibre a produção de serotonina, dopamina e endorfina.

Quando em desequilíbrio, esses hormônios podem levar a transtornos mentais, especialmente à depressão. A **atividade física para saúde mental** torna-se, então, um desejo do próprio organismo para aliviar o mau humor, a indisposição e o mal-estar.

Um estudo da Escola de Saúde Pública de Harvard descobriu que apenas 15 minutos de caminhada ao dia reduzem os riscos de depressão em 26%.

Além disso, exercícios físicos são extremamente eficazes para tratar depressão leve e moderada sem o auxílio de medicamentos psiquiátricos.

A atividade física, diferente do exercício físico, é caracterizada por qualquer movimento corporal que fazemos. Os simples atos de sentar, levantar, andar, subir escadas, carregar objetos cabem nessa definição.

Por isso, você não precisa ser adepto dos exercícios físicos, que são planejados para garantir algum efeito em nosso corpo, para movimentar-se.

Atividades aeróbicas, como dançar, caminhar, pedalar e correr, já são suficientes para criar um estilo de vida mais saudável.

Benefícios da atividade física para saúde mental

Há muitos benefícios atrelados à prática constante da **atividade física para saúde mental** e também física. Afinal, a plenitude acontece quando encontramos o equilíbrio perfeito entre a saúde da mente e do corpo.

1. Reduz o estresse

Ninguém quer viver uma vida estressante, certo? Todos nós precisamos aliviar o estresse adquirido ao longo da semana com compromissos, projetos no trabalho, expedientes longos, e desentendimentos para funcionar melhor na semana seguinte.

Porém, quando o cortisol, o conhecido hormônio do estresse, sofre alterações, as consequências são ruins para nosso organismo. O seu aumento causa dificuldade na aprendizagem, lapsos de memória, aumento de peso, diminuição do apetite, entre outros.

O cortisol baixo também é um problema, pois resulta em fadiga, fraqueza, desejo repentino de comer doces (o que contribui para uma alimentação nada saudável) e depressão.

Além de reduzir os níveis de cortisol, a atividade física relaxa o corpo e a mente. Práticas como yoga e pilates, em especial, são ótimas para nos ajudar a controlar o fluxo de pensamentos, limpar a mente de problemas os quais não conseguimos resolver e focar no presente.

2. Melhora a qualidade do sono

Não consegue adormecer facilmente?

A atividade física melhora a qualidade do sono, diminuindo a insônia e nos ajudando a estabelecer uma rotina de sono. Por mais que você não goste de ter rotinas pré-estabelecidas, para prevenir distúrbios do sono é essencial estabelecer horários fixos. Assim, seu corpo irá se acostumar a adormecer na hora certa.

A privação do sono afeta muito o nosso humor. Por isso, quando dormimos pouco, parece que mal conseguimos funcionar no dia seguinte e tudo é motivo de irritação.

Pouco sono gera fadiga, alterações hormonais, aumento de peso, estresse, sonolência, confusão mental, dor muscular, e mais efeitos colaterais negativos.

3. Equilibra a produção de hormônios

A **atividade física para saúde mental** atua diretamente na produção dos hormônios da felicidade, os quais até hoje são constantemente debatidos e estudados.

O neurotransmissor mais conhecido por nos trazer alegria e influenciar em nossas emoções de maneira positiva é a serotonina.

Alguns de seus benéficos são a diminuição do estresse, redução de dores de cabeça e enxaquecas, promoção da saciedade, alívio dos sintomas da TPM, melhora do bem-estar e favorecimento do relaxamento.

Já a dopamina trabalha na regulação do humor e do estresse, controle das funções motoras, exercício da memória, melhora da concentração e do apetite.

Por fim, a endorfina regula funções do sistema nervoso, também garantindo o relaxamento e a reação do corpo à tensão. Uma vida menos estressante significa melhor qualidade de vida e menos desânimo, tristeza e pensamentos ruins. Este estado de felicidade quase constante pode ser alcançado com a inclusão da atividade física em nossas vidas.

4. Aumenta a disposição no dia a dia

Novamente, vamos falar da endorfina. A sua produção dispara mensagens de relaxamento e bem-estar para o corpo. Ela também contribui para a elevação da autoestima, que, conseqüentemente, aumenta a nossa motivação para concluir tarefas e perseguir metas. Ou seja, a disposição surge com o aumento do hormônio. Com a prática constante de atividades físicas, mantemos a nossa disposição sempre constante e, assim, a fadiga desaparece. Conseguimos realizar bem mais do que estávamos acostumados.

5. Previne diversas doenças

Algumas horas de atividade física por semana são capazes de reduzir níveis elevados de açúcar e colesterol no sangue. Também diminui a probabilidade de incidência de doenças cardiovasculares, dores musculares, osteoporose, diabetes, câncer e transtornos mentais.

Movimentar o corpo garante a circulação do sangue, regula os batimentos cardíacos, fortalecimento de músculos, melhora a postura corporal, combate a obesidade e o sobrepeso.

Todos esses fatores afetam também a nossa saúde mental, pois, como você já aprendeu neste artigo, o corpo e a mente estão intrinsecamente ligados e precisam permanecer em equilíbrio.

São diversos os benefícios que, à primeira vista, podem não conquistar a pessoa sedentária. Os resultados dos exames podem não mudar nos primeiros meses de atividade ou exercício físico. Isso porque esses benefícios atuam ao longo dos anos, proporcionando uma maior longevidade.

Uma mentalidade imediatista neste caso é prejudicial porque pode deixar-nos cegos ao que realmente é importante para a nossa saúde.

6. Alivia os sintomas de transtornos mentais

Com a produção dos hormônios da felicidade em ordem, os sintomas de transtornos mentais como a depressão, ansiedade, síndrome do pânico, transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH), entre outros, tornam-se mais leves.

O cortisol, a privação do sono e a indisposição nos deixam estressados. Neste estado, nossa mente permanece sempre em alerta. Passamos a procurar ameaças e pretextos para a irritação em todos os cantos. Dessa forma, sobrecarregamos o cérebro e o corpo com altos níveis de tensão.

A atividade física combate este estado nocivo para a nossa saúde. Sob essas condições, os sintomas dos transtornos mentais, são de fácil administração. Obviamente, a pessoa com transtorno mental deve continuar consultando o psicólogo e o psiquiatra para dar continuidade ao tratamento.

A atividade física é um complemento, não um substituto.

CONVERSA INICIAL

Qual a atividade que vocês mais gostam de realizar quando não estão na escola?

Quais os locais que vocês realizam essas atividades e com quem?

Fazer um paralelo sobre as diferenças de atividades que cada um relata de acordo com os locais e com quem são realizadas.

Cada um faz a atividade conforme o gosto de cada um, e isso é muito importante.

CONVERSA FINAL

Quando realizamos atividades e exercícios físicos em momentos de lazer, estamos nos relacionando com outras pessoas e podemos, assim, fazer novas amizades. Praticar alguma atividade física nos momentos de lazer, como caminhar ou pedalar no parque, aumenta a expectativa de vida independentemente da intensidade do exercício ou do peso do indivíduo, concluíram pesquisadores da Universidade de Harvard e do Instituto Nacional de Saúde.

