



# MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo  
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANAS 3 e 4



## SALA DE AULA

Disciplina: Educação Física

EJA II – 5ª a 8ª série

### GINÁSTICAS



Nosso corpo foi feito para se movimentar. Em tempos de pandemia e isolamento social muitas pessoas têm movimentado pouco o seu corpo. Assim, temos notícias que a população tem adoecido tanto fisicamente como mentalmente. Nessa atividade vamos abordar a importância de manter o corpo ativo.

### MOVIMENTO DO CORPO HUMANO: QUAL A IMPORTÂNCIA PARA MANTER A SAÚDE?

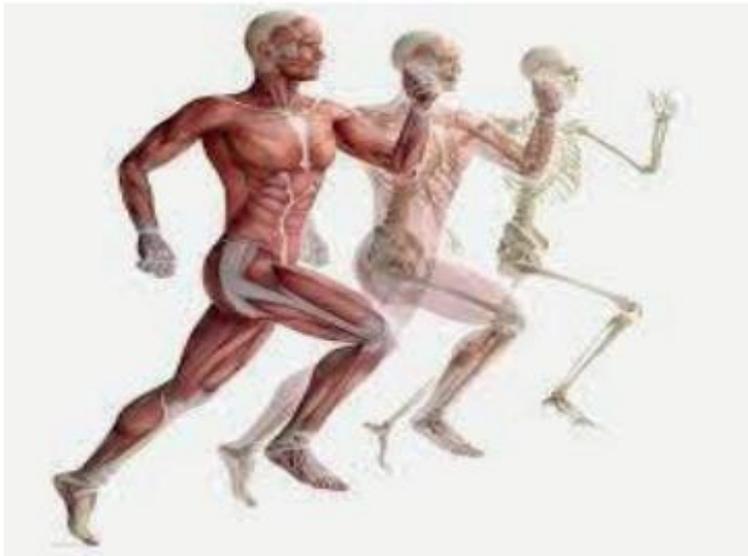


Imagem disponível em: <https://i.pinimg.com/originals/a1/57/41/a157414331225047624a444fdd90177b.jpg>. Acesso em: 29 set. 2020.

Caminhar, correr, andar de bicicleta, ir para academia e trocar o elevador pela escada são atividades que têm em comum o movimento do corpo, uma condição essencial para se promover a saúde e a longevidade. Manter-se ativo produz inúmeros benefícios, dentre os quais os mais visíveis são a prevenção (e cura) de diversas doenças, emagrecimento, aumento da

resistência física e da autoestima, alívio do estresse e o fortalecimento da musculatura, evitando dores nas articulações.

### EXERCITAR-SE TRAZ FELICIDADE

Se você queria um bom motivo para começar a se exercitar, encontrou o melhor: movimentar-se continuamente garante maior nível de felicidade. E as mudanças, fisiológicas e emocionais, que ocasionam tamanho bem-estar, ocorrem imediatamente ao início do exercício físico, garantem os especialistas. Para entender melhor, ao movimentar seu corpo, o sistema nervoso central começa a produzir quantidades significativas de

substâncias químicas chamadas neurotransmissoras (serotonina, dopamina, noradrenalina), que produzem sensações prazerosas como relaxamento, bom humor e satisfação, são alguns deles. Esses efeitos começam imediatamente no início na atividade física e se prolongam por muitas horas. Por isso, o sono também melhora consideravelmente quando se movimenta o corpo regularmente.

**De acordo com o texto, responda:**

1. Qual sua atividade física preferida?

R: \_\_\_\_\_.

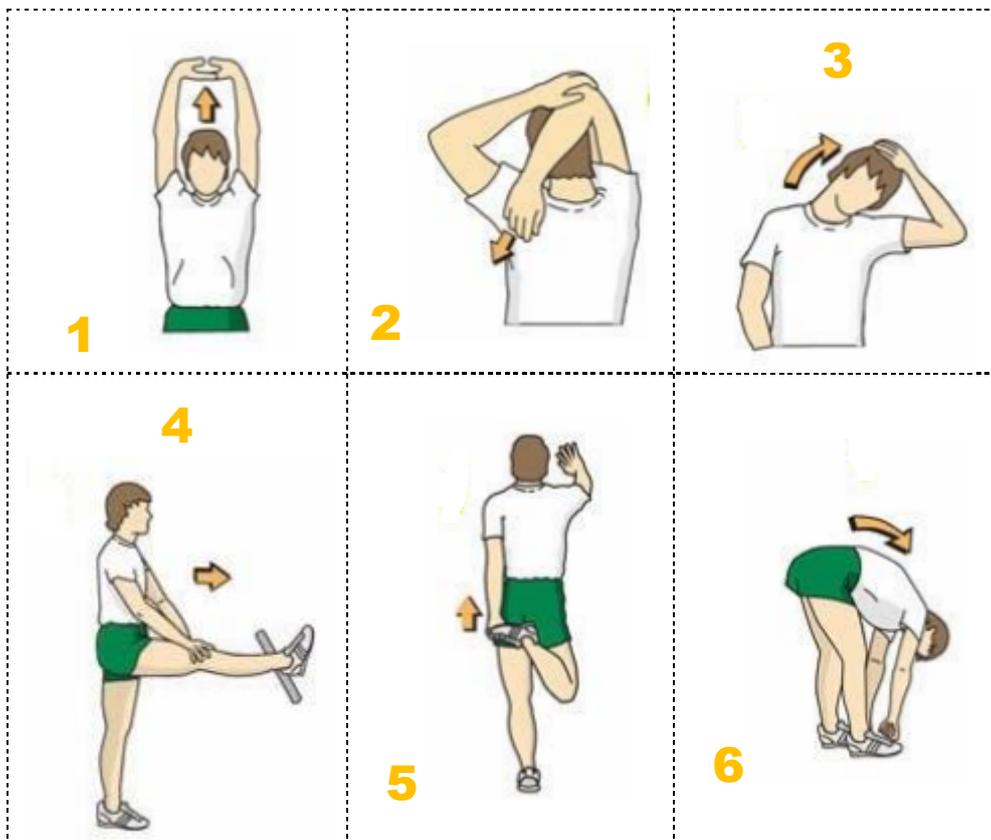
2. Por quanto tempo você costuma se exercitar?

R: \_\_\_\_\_.



**CUIDE DA SUA SAÚDE! RESERVE SEMPRE UM TEMPINHO PARA ALONGAR-SE.**

**FAÇA 2 SÉRIES DE 20 SEGUNDOS CADA EXERCÍCIO,  
ANTES E APÓS A ATIVIDADE FÍSICA.**





# MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo  
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANAS 3 e 4



## PONTE DO SABER

Disciplina: Educação Física

EJA II – 5ª a 8ª série

GINÁSTICAS



### MOVIMENTO DO CORPO PODE EVITAR DORES

Um dos principais problemas causados pelo sedentarismo são as dores por todo o corpo, resultantes de um desgaste gradativo de articulações e cartilagens. A isso, soma-se a perda natural de massa e flexibilidade naturais.

De modo geral, estar em movimento melhora muito a qualidade de vida. Os exercícios físicos ainda favorecem a interação social e o desempenho no trabalho e nos estudos, por aumentar a velocidade de reação e a memória.

Veja o que mais a atividade física faz pelo seu organismo:

- ✓ Diminui glicose, colesterol, pressão sanguínea e gordura corporal;
- ✓ Fortalece o sistema imunológico;
- ✓ Melhora o desempenho físico, a energia e a disposição;
- ✓ Previne doenças cardiovasculares, diabetes, contusões, vários tipos de câncer, depressão e Alzheimer, entre outras;
- ✓ Aumenta o metabolismo;
- ✓ Nas mulheres, alivia sintomas da menopausa, previne complicações no parto e ameniza dores causadas pela endometriose.

Disponível em: <<https://blog.runway.com.br/movimento-do-corpo-humano-qual-a-importancia-para-manter-a-saude/>>. Acesso em: 08 fev. 2021.

## **PENSE!**

De acordo com o texto, complete a frase:

- 1) Um dos principais problemas causados pelo \_\_\_\_\_ são as dores por todo o corpo.