



# MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo  
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANAS 35 e 36

## SALA DE AULA



Disciplina: Educação Física

3º ano do Ensino Fundamental

### GINÁSTICAS



## SEDENTARISMO



**SEDENTARISMO É A DIMINUIÇÃO, A FALTA OU A AUSÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS. CONSIDERANDO O ESTILO DE VIDA MODERNO, COM CONTROLES REMOTOS, VEÍCULOS QUE NOS LEVAM DE UM LUGAR PARA O OUTRO DO USO DE DIVERSOS EQUIPAMENTOS**

**ELETRÔNICOS, PODEMOS DIZER QUE O SER HUMANO “EVOLUIU” PARA UM ESTILO DE VIDA SEDENTÁRIO.**

**AGORA, PENSE: COM TODAS AS ARTICULAÇÕES QUE POSSUI, NOSSO CORPO FOI FEITO PARA FICAR SENTADO OU FOI FEITO PARA SE MOVIMENTAR? SE FICARMOS MUITO PARADOS, QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS PARA NOSSO CORPO?**



**O SEDENTARISMO AUMENTA A OCORRÊNCIA DE MUITAS DOENÇAS, INCLUSIVE DO CORAÇÃO.**



**O SEDENTARISMO AUMENTA AS CHANCES DE DESENVOLVER DEPRESSÃO E ANSIEDADE.**



**O SEDENTARISMO NOS DEIXA AINDA MAIS CANSADOS, LENTOS E DESANIMADOS.**

## É HORA DE MOVIMENTAR-SE!

**O SEDENTARISMO É CONSIDERADO UMA DAS DOENÇAS DA MODERNIDADE. O CONTRÁRIO DO SEDENTARISMO É O MOVIMENTO. A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS) RECOMENDA A PRÁTICA DE 150 MINUTOS DE ATIVIDADES FÍSICAS SEMANALMENTE. PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES A RECOMENDAÇÃO É DE 300 MINUTOS SEMANAIS.**

**BRINCAR, DANÇAR E AJUDAR EM TAREFAS DOMÉSTICAS COTIDIANAS, COMO JARDINAGEM E LIMPEZA, TAMBÉM ENTRAM NA CONTA DAS ATIVIDADES FÍSICAS.**

**SAIBA MAIS:** A OMS LANÇOU A CAMPANHA “**CADA MOVIMENTO CONTA**” PARA ESTIMULAR UMA VIDA MAIS ATIVA. VEJA MAIS NO LINK: <https://www.youtube.com/watch?v=jY7YvglA92s>

JÁ NO LINK [https://youtu.be/O492\\_HLrPCc](https://youtu.be/O492_HLrPCc) VOCÊ ENCONTRA UMA ANIMAÇÃO QUE EXPLICA A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA.

REFERÊNCIA: <https://impulsiona.org.br/sedentarismo/>



## **MEXA-SE!**

COMO VISTO NO TEXTO, PARA COMBATER O SEDENTARISMO, TODA ATIVIDADE FÍSICA É IMPORTANTE. PROCURE REALIZAR 6 HORAS DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A SEMANA, INCLUINDO MOVIMENTAÇÕES, BRINCADEIRAS E PRÁTICAS DE ESPORTES. VEJA ABAIXO ALGUMAS SUGESTÕES:



IMAGEM RETIRADA DE: CADERNO DE APOIO PEDAGÓGICO. REPERTÓRIO DE ATIVIDADES PARA A INICIAÇÃO ESPORTIVA. MEC.



## **PENSE E RESPONDA!**

1. COM A AJUDA DE UM ADULTO, PENSE EM QUANTAS HORAS SEMANAIS VOCÊ COSTUMA PRATICAR DE ATIVIDADE FÍSICA E ANOTE ABAIXO:

\_\_\_\_\_

2. REGISTRE ABAIXO QUAIS FORMAS DE ATIVIDADES FÍSICAS VOCÊ COSTUMA REALIZAR:

- ( ) BRINCADEIRAS ( ) ESPORTES ( ) GINÁSTICA ( ) DANÇA  
( ) LUTAS ( ) TAREFAS DOMÉSTICAS E/OU CUIDADOS COM O JARDIM  
( ) OUTROS: \_\_\_\_\_