



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

4º e 5º anos 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 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: _____

“Qualquer tipo de atividade física, de qualquer duração, pode melhorar a saúde e o bem-estar, mas quanto mais exercício melhor!”

Ruediger Krech, diretor de Promoção da Saúde da OMS