

## ATIVIDADE 19

# PONTE DO SABER

Disciplina: Educação Física 6º e 7º anos do Ensino Fundamental

GINÁSTICAS



### O que é Aquecimento?

Entendem-se como aquecimento todos os exercícios que servem para preparação da atividade física principal, cuja intenção é preparar o corpo e a mente para a realização do treino, no intuito de prevenir lesões.

Os principais benefícios do aquecimento para a saúde são os seguintes:



<p><b>Prepara o corpo para o esforço e melhora o desempenho</b></p> <p>O aquecimento aumenta a temperatura do corpo, melhorando a condução dos impulsos nervosos até aos músculos.</p>	<p><b>Reduz o risco de lesões</b></p> <p>O aquecimento aumenta a lubrificação das articulações, reduzindo o atrito entre as cartilagens e os ossos e por isso, o risco de desenvolver lesões é menor.</p>	<p><b>Melhora a preparação mental</b></p> <p>Como o aquecimento consiste em fazer o exercício físico com menor intensidade, ele vai preparar mentalmente a pessoa a melhorar a concentração para se conseguir fazer um esforço maior.</p>
--	---	---

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

1. O aquecimento são todos os exercícios que servem para preparação da atividade física principal, cuja intenção é preparar o corpo e a mente para a realização do treino, no intuito de prevenir lesões, essa afirmação é:

- A) ( ) Verdadeira
- B) ( ) Falsa

2. Assinale as alternativas que correspondem aos principais benefícios do aquecimento para a saúde.

- A. ( ) Reduz o risco de lesões
- B. ( ) Aumenta a massa muscular
- C. ( ) Prepara o corpo para o esforço e melhora o desempenho
- D. ( ) Diminui a temperatura corporal
- E. ( ) Prepara o corpo para o esforço e melhora o desempenho