



## ATIVIDADES À DISTÂNCIA

NOME: \_\_\_\_\_ Nº \_\_\_\_\_

**Turma: 7º Ano EMEF Taquara Branca Agenor Miranda Da Silva**  
**Professor: Paulo Rogério – Educação Física**  
**Data: 04 a 08/10/21**

Olá alunos!

Nesta atividade trabalharemos a atividade física através da “Prática Corporal”, na promoção da saúde.

Conteúdos: Promoção da Saúde

Objetivos: Desenvolver as práticas corporais realizadas dentro e fora da escola como prevenção e para a aquisição de um bom condicionamento físico; compreender a atividade física e o exercício como fatores que contribuem para a saúde e a qualidade de vida.

Introdução: As aulas de educação física na escola podem contribuir para que os alunos compreendam melhor quais são os fatores de risco para a saúde, provenientes do sedentarismo.

Desenvolvimento: Para iniciarmos esta atividade, deveremos responder a estas perguntas:

Você sabe o que é sedentarismo?

Quais as consequências do sedentarismo para a saúde física e mental?

Quais as atividades que envolvem esforço físico praticado pelos alunos dentro e fora da escola?

Qual a frequência e a intensidade?

Quais gostariam de praticar e conhecer melhor?

Quais gostariam de praticar como atividade regular?

Bons estudos!



## ATIVIDADES À DISTÂNCIA

NOME: \_\_\_\_\_ Nº \_\_\_\_\_

**Turma: 7º Ano EMEF Taquara Branca Azenor Miranda Da Silva**  
**Professor: Paulo Rogério – Educação Física**  
**Data: 11 a 15/10/21**

Olá alunos!

Dando continuidade a aula passada, esta atividade trabalharemos a atividade física através da “Prática Corporal”, na promoção da saúde.

Conteúdos: Promoção da Saúde

Objetivos: Desenvolver as práticas corporais realizadas dentro e fora da escola como prevenção e para a aquisição de um bom condicionamento físico; compreender a atividade física e o exercício como fatores que contribuem para a saúde e a qualidade de vida.

Introdução: As aulas de educação física na escola podem contribuir para que os alunos compreendam melhor quais são os fatores de risco para a saúde, provenientes do sedentarismo.

Desenvolvimento: Para iniciarmos esta atividade, deveremos responder a estas perguntas:

O que acontece no corpo quando fazemos exercício?

Qual a importância das atividades físicas para desenvoltura cardíaca?

O que acontece com o corpo quando praticamos exercícios físicos?. Este conhecimento é fundamental ensinar as reações do organismo, mais precisamente do sistema cardiorrespiratório, durante atividades físicas.

O que é frequência cardíaca?

Qual é a relação entre frequência cardíaca e exercício físico?

Como medimos a frequência cardíaca?

O que acontece com o nosso coração quando praticamos exercício?

Bons estudos!