



SEMEEL

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER

A mudança está em nossas mãos

Atividades Orientadoras



Ensino Fundamental

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSOR(A)

ANO DE ESCOLARIDADE

DATA

6º ANO

27ª SEMANA (21/08 – 25/08)

NOME:

HOJE É?

CÓDIGO BNCC

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

EF67EF10

EDUCAÇÃO FÍSICA

EF

Exercício Físico x Atividade Física

Manter o corpo em movimento é, sem dúvida, um dos principais pilares de uma vida saudável. A prática por si só é benéfica, mas quando aliada a outros hábitos, como a alimentação adequada e saudável, tende a ser ainda melhor para a saúde. E os resultados disso podem ser percebidos em qualquer fase da vida!

Quando se fala em uma vida fisicamente ativa logo, alguns termos vêm em mente, começando por atividade física e exercício físico. Embora exista uma diferença conceitual entre os dois, uma coisa é unânime: ambos fazem bem.

Atividade Física ou Exercício Físico?

Atividade Física: É um comportamento que envolve os movimentos do corpo, que são feitos de maneira intencional. Desse modo, os movimentos involuntários, como respirar e fazer o coração bater, não contam.

Exercício Físico: Quando a atividade física é planejada e estruturada com o objetivo de melhorar ou manter os componentes físicos, como a estrutura muscular, a flexibilidade e o equilíbrio, estamos falando do exercício físico. Nesse caso, ele geralmente é orientado por um profissional de educação física. Ou seja, todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico.

Levando em consideração as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Ministério da Saúde orienta que as pessoas devem praticar 150 minutos semanais de atividade física moderada ou pelo menos 75 minutos de atividade física de maior intensidade por semana.

Mas entrando um pouco mais na realidade de cada faixa etária e suas respectivas necessidades, sugere-se algumas orientações para cada fase da vida, como por exemplo, crianças e jovens de 5 a 17 anos devem realizar pelo menos 60 minutos de atividade física por dia, incluindo as que fortalecem músculos e ossos, pelo menos 3x na semana.

ATIVIDADES

1) Marque a alternativa que faz bem a saúde.

- A) (☐) Atividade física
- B) (☐) Atividade física e exercício físico
- C) (☐) Exercício físico
- D) (☐) Sedentarismo

2) Marque a alternativa que corresponde à definição a seguir: É um comportamento que envolve os movimentos do corpo, que são feitos de maneira intencional.

- A) (☐) Atividade física
- B) (☐) Exercício físico
- C) (☐) Tabagismo
- D) (☐) Sedentarismo

3) Marque a alternativa que corresponde à definição a seguir: Quando a atividade física é planejada e estruturada com o objetivo de melhorar os componentes físicos.

- A) (☐) Atividade física
- B) (☐) Exercício físico
- C) (☐) Futebol
- D) (☐) Sedentarismo

4) Levando em consideração as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) uma pessoa deve praticar quantos minutos de atividade por semana?

- A) (☐) 200 minutos B) (☐) 100 minutos C) (☐) 50 minutos D) (☐) 75 minutos

5) Cada faixa etária tem suas respectivas necessidades, sendo assim 60 minutos de atividade física por dia refere-se a qual grupo?

- A) (☐) Crianças e jovens de 5 a 17 anos
- B) (☐) Adultos
- C) (☐) Idosos
- D) (☐) Adultos e idosos