

**SEMEEL**

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER

*A mudança está em nossas mãos*

**Atividades Orientadoras**

**7<sup>o</sup>**  
**ano**

**Ensino Fundamental**

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSOR(A)

ANO DE ESCOLARIDADE

DATA

NOME:

HOJE É?

CÓDIGO BNCC

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

EF67EF09

## EDUCAÇÃO FÍSICA

EF

### Ginástica de condicionamento físico

Devido à pandemia do coronavírus, as academias ficaram com as portas fechadas. Por causa disso, muita gente acabou deixando a prática de exercícios de lado, até mesmo aquelas pessoas que usavam as ruas como local de atividades. Mas já é tempo de buscar retornar à rotina ou até mesmo iniciar esse bom hábito. Então, que tal começar a praticar atividade física em casa? Então vamos lá!!! Há muitos exercícios que precisam de poucos recursos para praticá-los. Por isso, abandone o sedentarismo.

### POR QUE FAZER ATIVIDADE FÍSICA EM CASA?

Há vários estudos que associam a atividade física regular ao fortalecimento do sistema imunológico. Isso porque a prática de exercícios tem impacto em células de defesa do organismo.

Porém, é importante lembrar que a atividade física não é uma vacina contra qualquer tipo de doença. Contudo, sabemos que traz benefícios ao corpo. Além disso, faz muito bem para a mente. Isso ocorre porque o exercício físico libera endorfina e serotonina, isto é, hormônios que proporcionam bem-estar e prazer. É importante dizer que há medidas que devem ser tomadas antes de começar a atividade física em casa. É interessante determinar os horários e quais exercícios você irá praticar em cada dia. Ao seguir esse planejamento, seu treino certamente será mais proveitoso. Muita gente se esquece de fazer alongamentos antes e depois de iniciar os exercícios. Mas essa é uma etapa muito importante e não deve ser esquecida. Isso porque o alongamento cumpre a função de dar flexibilidade aos músculos e proporcionar maior capacidade de movimentos. Dessa forma, você terá um desempenho muito melhor. Então, para fazer atividade física em casa, lembre-se de alongar sempre todas as partes do corpo.

## ATIVIDADES

1) O que é exercício físico?

R: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2) O que acontece com nosso corpo quando praticamos exercícios físicos?

R: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3) O que é ginástica de condicionamento físico?

R: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4) Por que é importante termos uma rotina de exercícios físicos diários?

R: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5) Pesquise e escreva 10 (dez) exercícios físicos que possam ser realizados em casa, sem utilizar materiais específicos.

R: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_