

EDUCAÇÃO FÍSICA

NOME: _____ 6º ANO

ATIVIDADE

ORIENTAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE: O aluno deverá ler o texto e assistir ao vídeo sobre condicionamento físico. No caderno, anotar o que entendeu sobre a “Importância do Condicionamento físico na Quarentena”

Praticar exercícios físicos fortalece o sistema imunológico e previne o desenvolvimento de doenças crônicas

A pandemia do novo corona vírus (COVID-19) e o isolamento social tem feito com que pessoas repensem seu estilo de vida e criem rotinas. Uma das grandes discussões do momento é: como manter corpo e mente saudáveis em meio a quarentena e como praticar atividade física sem se expor ao risco de contaminação pelo COVID-19? O Doutor Luis Polito, Professor do Curso de Educação Física da Universidade São Judas, fala sobre o assunto e destaca a importância de manter-se ativo e praticar exercícios físicos, com segurança e sem sair de casa.

As atividades físicas geram diversos benefícios para o corpo e para a mente, por isso a prática é tão recomendada por profissionais da saúde. “Além de fortalecer o sistema imunológico, o que faz com o que o corpo produza respostas mais rápidas e eficazes a organismos invasores, como o Covid-19, a atividade física previne o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão e diabetes, controlam os níveis de colesterol, melhora o condicionamento muscular e cardiorrespiratório, melhora a qualidade do sono, reduz o estresse e é uma grande aliada no tratamento da depressão e ansiedade, entre outros”, destaca Polito.

O especialista também enfatiza que cada minuto conta quando a questão é: manter-se ativo. “Existem diversos tutoriais na internet que mostram a prática de exercícios que podem ser feitos de acordo com a agenda de cada pessoa e adaptados para serem feitos em casa. Não importa se você tem 5, 10 ou 20 minutos disponível por dia, o importante é que você use esse tempo para realizar atividades que tragam bem-estar. Seja uma corrida no quintal de casa, uma dança que você goste na sala ou exercícios físicos que utilizam o próprio peso do corpo. Não importa! O importante é manter-se ativo.”

(<https://www.usjt.br/especialista-destaca-a-importancia-de-realizar-atividades-fisicas-em-periodo-de-quarentena/>)

Assista ao vídeo do link:

<https://youtu.be/5gz2jBymSMI>