

## EDUCAÇÃO FÍSICA

### ATIVIDADE

NOME: \_\_\_\_\_ 9º ANO

**ORIENTAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE:** o aluno deverá ler o texto e assistir ao vídeo referente a Ginástica de Condicionamento Físico.

#### Ginástica de Condicionamento Físico

É a ginástica indicada para manutenção da boa forma e do bom desempenho das funções orgânicas. Praticada em academias ou na forma de atividade física livre, respeitando uma frequência, intensidade e duração adequadas. Englobam todas as modalidades que têm por objetivo a aquisição ou a manutenção da aptidão física do indivíduo normal e/ou atleta. Ao longo da história a atividade física sempre esteve presente na rotina da humanidade sempre associada a um estilo de época, a caça dos homens das cavernas para a sobrevivência, os Gregos e suas práticas desportivas na busca de um corpo perfeito ou de cunho militar como o exemplo na formação das legiões romanas com suas longas marchas e treinos, mas essa relação entre a atividade física e o homem em sua rotina diária parece ter diminuído gradativamente ao longo de nossa evolução. O incentivo a prática de atividade física tem acontecido através de todos os meios de comunicação, mas, ainda assim cada vez mais a população apresenta problemas relacionados com a falta de exercícios, a desculpa mais frequente é a falta de tempo ou falta de condições para prática que é agravada pela economia de movimentos em nossa rotina, como a comodidades do controle remoto, telefone celular, elevadores e escadas rolantes sem falar nas horas diárias dedicadas a televisão ou ao computador e infelizmente parece ser um fenômeno de dimensões mundial, pois uma das doenças associadas à falta de exercícios como a obesidade tem ocorrido em quase todo planeta. Para ressaltar o papel da atividade física basta comparar uma pessoa ativa fisicamente de 60 anos com um inativo de mesma idade, quando comparados a diferença são grandes, mas o que reflete em termos de qualidade de vida é que o ativo provavelmente terá maior facilidade de se movimentar, maior força muscular, flexibilidade e condicionamento tão importantes em sua vida diária.

(file:///C:/Users/User/Downloads/ed.fisica-8oano-ijg-31072020%20(1).pdf)

Vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=cQHliPNUsss&feature=youtu.be>

Depois de ler o texto e assistir ao vídeo, o aluno deverá adaptar as habilidades para serem praticadas em casa e postar uma foto no grupo da sala.