



**EJA**

**CANAL SEDUC-PI4**



PROFESSOR (A):

**LAURYANNA  
QUEIROZ**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO  
FÍSICA**



AULA Nº:

**02**



CONTEÚDO:

**QUALIDADE DE VIDA E  
PRÁTICA ESPORTIVA**



DATA:

**21.02.2020**

## NA AULA ANTERIOR

**ENUMERE AS PRINCIPAIS ATIVIDADES DO SEU DIA-A-DIA E COMPARTILHE COM OS COLEGAS EM SALA DE AULA SE SEU RITMO DE VIDA É ATIVA OU SEDENTÁRIA?**



*Evite  
diariamente*

Ficar horas sentado,  
sem fazer nada

*Faça, pelo  
menos, 2 a  
3x/semana*

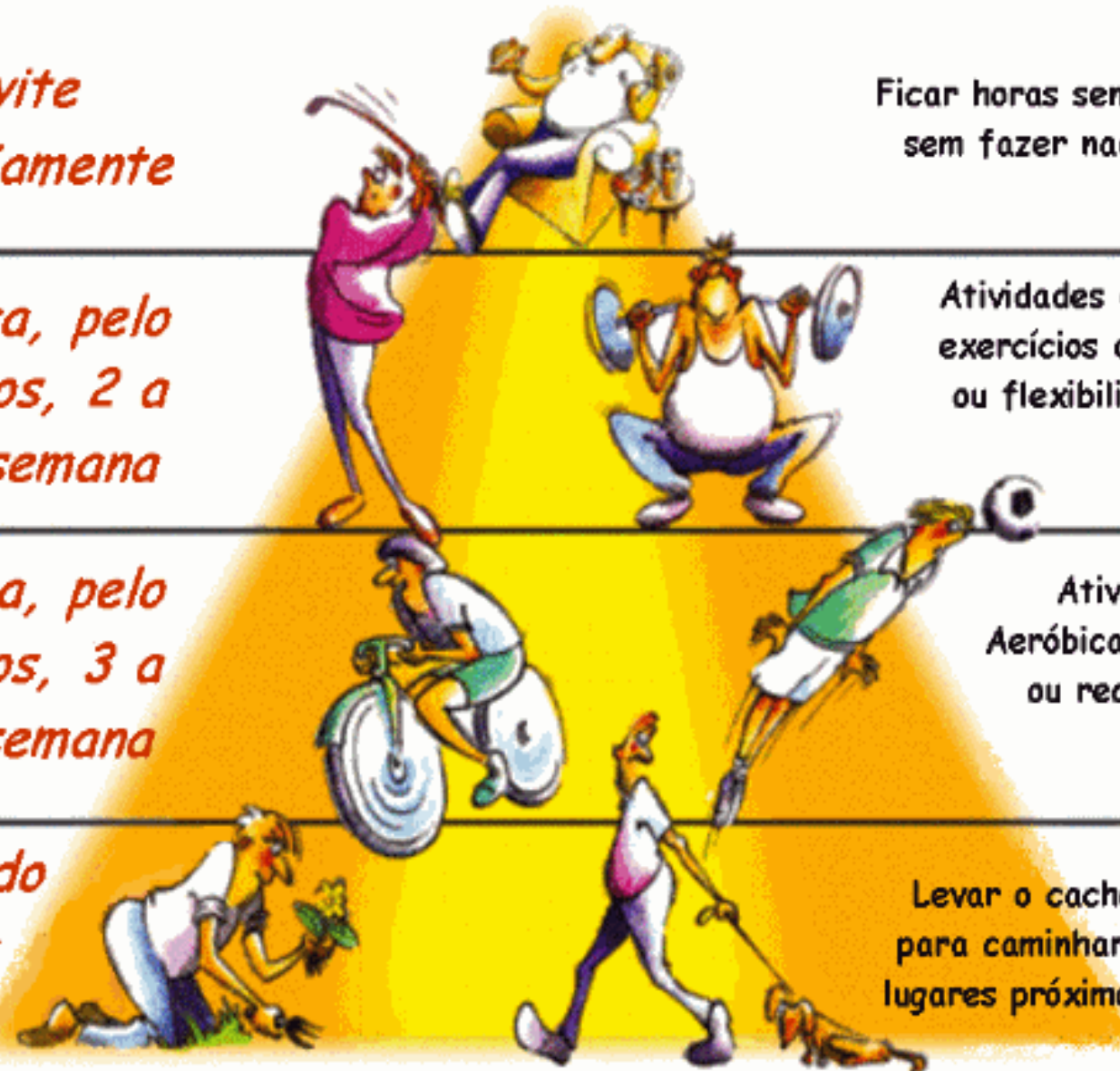
Atividades de lazer,  
exercícios de força  
ou flexibilidade

*Faça, pelo  
menos, 3 a  
5x/semana*

Atividade  
Aeróbica (30 min)  
ou recreação

*Todo  
dia*

Levar o cachorro  
para caminhar, ir à  
lugares próximos a pé



## ROTEIRO DE AULA

- DEFINIR PRÁTICA ESPORTIVA
- EXPLICAR A FINALIDADE DE PRATICAR ESPORTES
- CONTEXTUALIZAR QUALIDADE DE VIDA E PRÁTICA ESPORTIVA

Educação  
PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA



# PRÁTICA ESPORTIVA

*“Pratiquem esporte, mesmo que não competitivamente, pois é saudável e você faz boas amizades, que duram para o resto da vida.” (Fernando Scherer)*





Exercícios físicos são muitas vezes praticados com finalidade estética, buscando a redução do peso corporal.

Mas constituem um poderoso instrumento de prevenção de doenças, propiciando o aumento da capacidade respiratória, circulatória e da densidade óssea (combate à osteoporose), além de atenuar os índices de estresse e ansiedade, contribuir com a criatividade e a memória, bem como promover a elevação da autoconfiança e da autoestima.

Quando realizados dentro do contexto da prática esportiva, favorecem também a interação e a sociabilidade.

Em outras palavras, potencializam várias competências essenciais para o bom exercício da liderança, como disciplina, excelência, comprometimento, responsabilidade, ousadia e determinação.



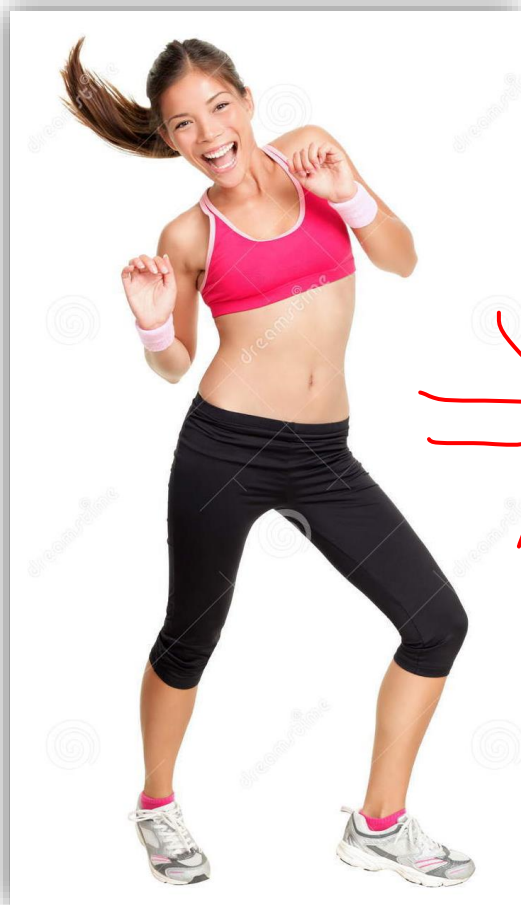
# QUALIDADE DE VIDA

*Para a prática esportiva há dois pré-requisitos básicos:  
prazer e regularidade.*

*E um decorre do outro.*



# Descobrir uma atividade alinhada ao seu perfil



Tornar a prática esportiva prazerosa.

Sem cobranças excessivas.

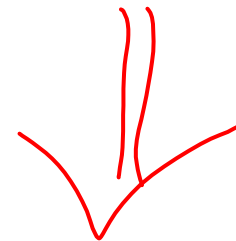
O troféu é uma vida mais saudável.

“A satisfação gerada pela prática de esportes induz a desenvolver uma espécie de dependência”.

Uma dependência do bem, que melhora o condicionamento físico, previne a obesidade e desenvolve habilidades sociais.

Promove Recreação e Inclusão

# O SEGREDO É A REGULARIDADE



A regularidade traz mais benefícios à saúde do que a intensidade da atividade física.

Encontre algo capaz de mexer com seus pulmões e seu coração, praticando com frequência.

O ideal seriam 30 minutos diários de atividade.

Contudo, também pode optar pela prática duas ou três vezes por semana.

Lembre-se de que deve buscar uma orientação individual com um médico.



Seja paciente com seu corpo, ouça sua respiração e monitore sua frequência cardíaca.

Além disso, faça uma avaliação cardiovascular, respiratória e ortopédica antes de iniciar qualquer atividade física, incluindo um teste ergométrico conduzido por um cardiologista habilitado.



## ATIVIDADE

**Qual é a dose certa de exercícios físicos?**





- Pele manchada, rugas no rosto, bochechas murchas e flacidez no pescoço. O aspecto envelhecido é típico de quem pratica exercícios rigorosos, como longas maratonas e esportes intensos. E já ganhou até um apelido em inglês: *runner's face syndrome*, “a síndrome da cara de corredor”. O mal, que afeta tanto homens quanto mulheres, tem gerado um paradoxo.
- Não é apenas no rosto que o esporte intenso pode fazer mal. Quem pratica atividades físicas de alto impacto em demasia também está muito mais sujeito às lesões musculares.

## ATIVIDADE PARA CASA

EXISTE DIFERENÇA ENTRE **ESPORTE** E **DESPORTO**? PESQUISE E COMPARTILHE NA PRÓXIMA AULA O QUE FOI ENCONTRADO.



NA PRÓXIMA AULA

# ESPORTE EDUCACIONAL

Canal  
Educação  
PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA