



Educação Física
Ensino Médio
1º, 2º e 3º ANO

Queridos alunos, diante da pandemia do corona vírus, nossa rotina precisou ser desacelerada e readaptada. Ficar em casa nos faz perceber o quanto a gente passa mais tempo fora que dentro dela, não é?

Esse momento mais recluso tem seus desafios, mas também pode favorecer alguns processos.

Agora você tem a oportunidade de organizar e executar com mais calma as tarefas do seu dia a dia.

E organização é a palavra-chave para não deixar a peteca cair, principalmente quando o assunto é saúde.

Não dá para deixar de lado os cuidados com a alimentação e muito menos adotar um comportamento sedentário. Agora é hora de colocar a versatilidade em cena.

Vamos lá?

Sedentarismo

É definido como a falta, ausência ou diminuição de atividades físicas ou desportivas.



O sedentarismo é a principal causa do aumento da incidência de várias doenças, tais como:

- Hipertensão arterial
- Diabetes
- Obesidade
- Ansiedade
- Aumento do colesterol

Como prevenir:

- Praticar exercícios físicos com regularidade
- Melhorar a sua alimentação:
(evite frituras, gorduras e bebidas alcoólicas)
- Não fumar

Como você está
em tempos de
isolamento
social??





**O dia todo????
NÃOOOOO!!!!**



**O dia todo????
NÃOOOOO!!!!**



O dia todo????
NÃOOOOO!!!!



**O dia todo????
NÃOOOOO!!!!**

Dá pra se manter ativo mesmo dentro de casa?



O que dá pra fazer em casa?

Pular corda

Benefícios de Pular Corda

**aumenta a resistência
cardiovascular**

emagrece

**desenvolve a
coordenação motora**

**melhora a força
das pernas e pés**



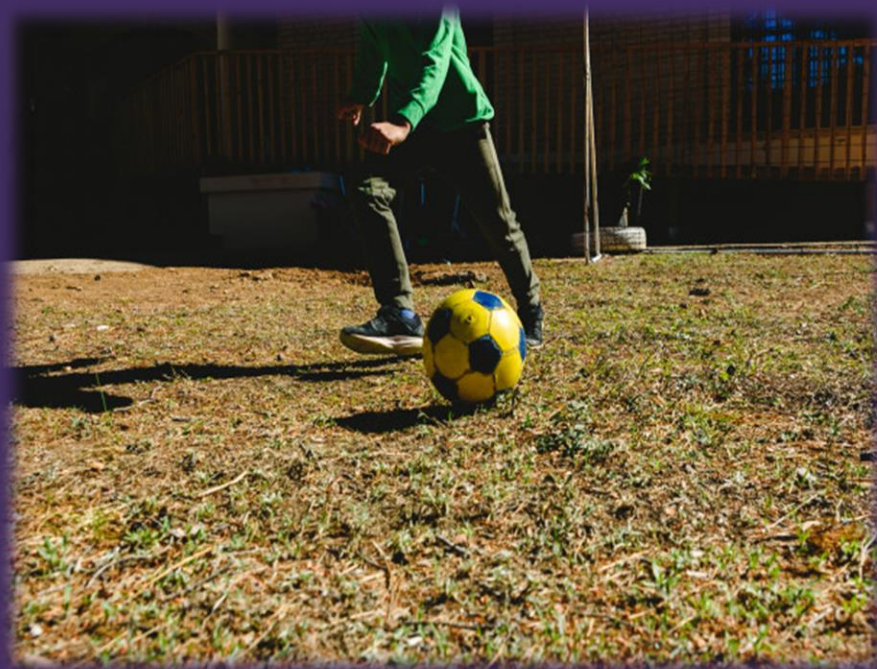
O que dá pra fazer em casa?

Adaptar uma cesta e treinar uns arremessos



**O que dá pra fazer
em casa?**

Treinar uns dribles



O que dá pra fazer em casa?

Sequência de exercícios



O que dá pra fazer em casa?

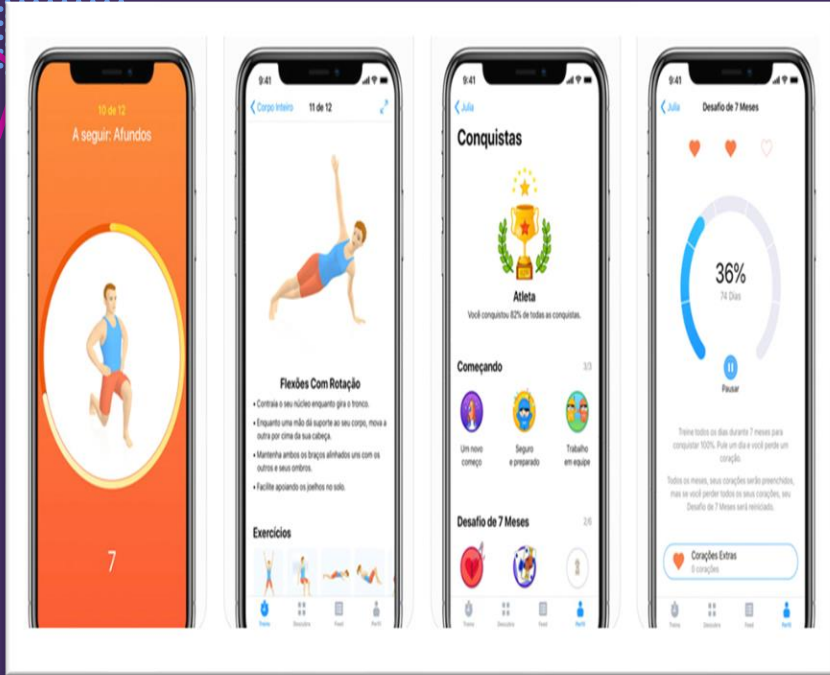
Ioga



**O que dá pra fazer
em casa?**

**Dançar ao som de suas
músicas preferidas**





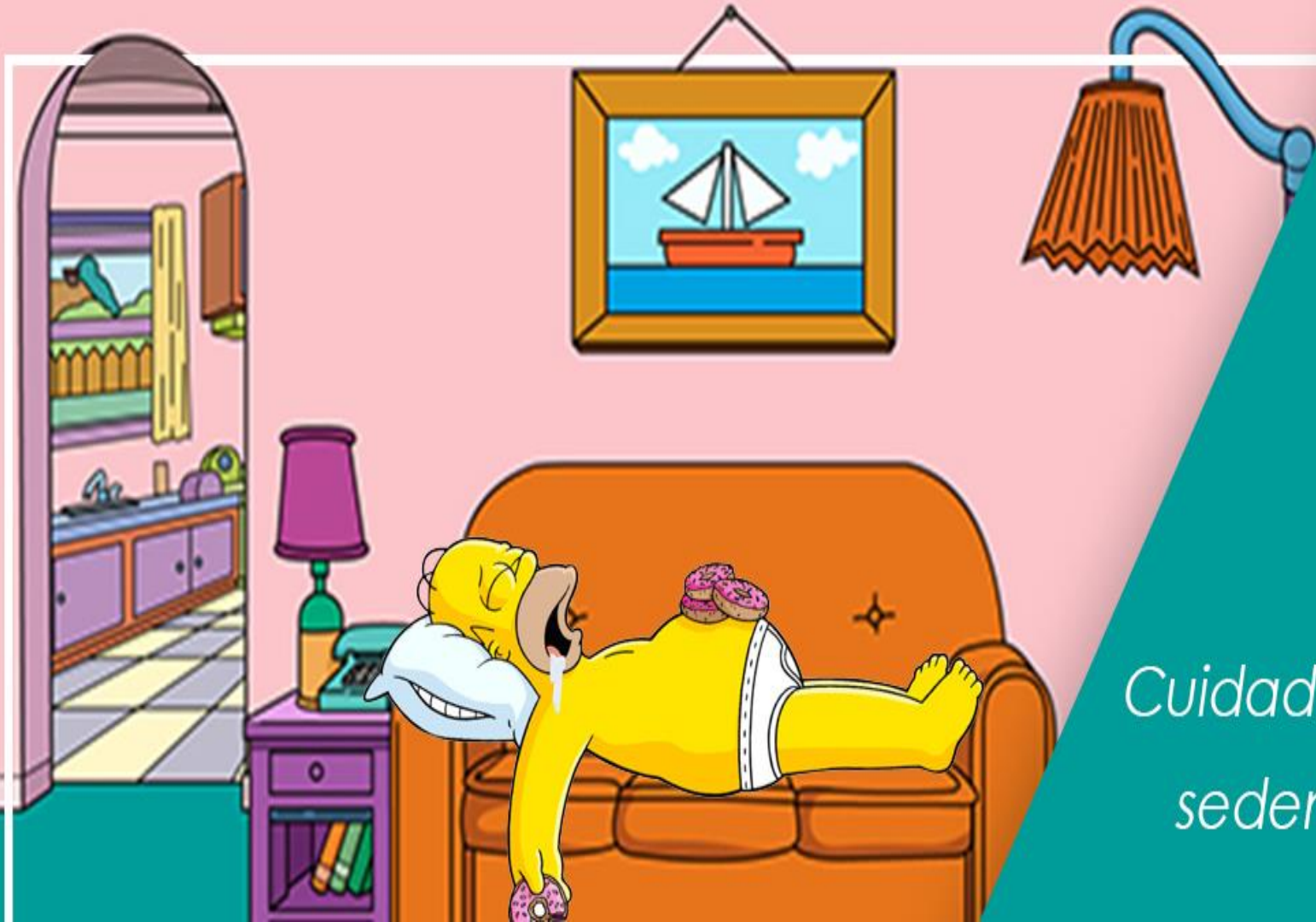
Pesquise sites e aplicativos que orientem a prática de atividade física e veja que tipo de exercícios dá pra fazer em casa.

Leia a charge ao lado e liste comportamentos que você costuma ter no dia a dia que favorecem o sedentarismo e que você nunca tinha parado pra pensar.



Registre as atividades físicas que você está conseguindo fazer em casa





*Cuidado com o
sedentarismo.*

E Lembrem-se...



*Boa
Alimentação*

*VIDA
SAUDAVEL*

*Atividade
Física*

**Desejamos que todos possam
aproveitar essas atividades**





PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

EPP – Equipe de Práticas Pedagógicas

eppseed@gmail.com