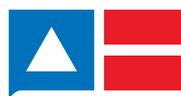


CADERNOS DE APOIO À APRENDIZAGEM

EDUCAÇÃO FÍSICA

3^A
SÉRIE



GOVERNO
DO ESTADO

SECRETARIA
DA EDUCAÇÃO

Governo da Bahia

Rui Costa | Governador

João Leão | Vice-Governador

Jerônimo Rodrigues Souza | Secretário da Educação

Danilo de Melo Souza | Subsecretário

Manuelita Falcão Brito | Superintendente de Políticas para a Educação Básica

Coordenação Geral

Manuelita Falcão Brito

Jurema Oliveira Brito

Letícia Machado dos Santos

Diretoria de Currículo, Avaliação e Tecnologias Educacionais

Jurema Oliveira Brito

Diretoria de Educação e Suas Modalidades

Iara Martins Icó Sousa

Thamires Vasconcelos de Souza

Coordenações das Etapas e Modalidades da Educação Básica

Coordenação de Educação Infantil e Ensino Fundamental

Kátia Suely Paim Matheó

Coordenação de Ensino Médio

Renata Silva de Souza

Coordenação da Educação do Campo e Escolar Quilombola

Poliana Nascimento dos Reis

Coordenação de Educação Escolar Indígena

José Carlos Batista Magalhães

Coordenação de Educação Especial

Marlene Santos Cardoso

Coordenação da Educação de Jovens e Adultos

Isadora Sampaio

Coordenação da Área de Linguagens

Márcia de Cácia Santos Mendes

Norma Gonzaga de Matos

Equipe de Elaboração

Abília Ana de Castro Neta

Adriana Almeida Amorim

Ana Paula de Brito Costa Silva

Andréia Santos Santana

Artur Andrade Pinho

Carlos Vagner da Silva Matos

Cássio José Laranjeira da Silva

Claudete dos Santos de Souza

Claudia Cavalcante Cedraz Caribé de Oliveira

Cláudia Celly Pessoa de Souza Acunã

Claudia Norberta dos Santos Amaral

Daiane Sousa de Pina Silva

Elci Paim Pereira

Elza Sueli Lima da Silva

Evandro Cruz do Livramento

Fabiana Lago de Andrade

Gessé da Silva Vieira

Gildo Mariano de Jesus

Gilmara Carneiro Da Silva Freitas

Jaílton Jorge Amorim Góes

Jailma da Silva Oliveira

Janeide Sousa Santos

Jeane Borges dos Santos

Jucy Eudete Lôbo

Láís Amélia Silva Lobo

Leide Fausta Gomes da Silva

Maiana Rose Fonseca da Silva

Márcia de Cassia Santos Mendes

Márcio Santana da Costa

Maria Carolina Lopes Esteves

Maria Cristina Barbosa Lima

Maria Cristina Santos Feitosa

Maria de Fátima Ferreira Lopes Fonseca

Marielson Nascimento Alves

Mariolinda Santana de Oliveira Servilho

Nilson Maynard Menezes

Tailane Neves de Jesus

Tamires Fraga Martins

Taylane Santos do Nascimento

Uenderson Jackson Brites de Jesus

Viviane Paraguaçu Nunes

Yone Maria Costa Santiago

Equipe Educação Inclusiva

Marlene Cardoso

Ana Claudia Henrique Mattos

Cíntia Barbosa

Daiane Sousa de Pina Silva

Edmeire Santos Costa

Colaboradores

Edvânia Maria Barros Lima

Gabriel Souza Pereira

Gabriel Teixeira Guia

Gabriela Silva

Ives José Cardoso Quaglia

Jorge Luiz Lopes

José Raimundo dos Santos Neris

Nancy Araújo Bento

Shirley Conceição Silva da Costa

Silvana Maria de Carvalho Pereira

Equipe de Revisão

Alécio de Andrade Souza

Ana Paula Silva Santos

Carlos Antônio Neves Júnior

Carmelita Souza Oliviera

Claudio Marcelo Matos Guimarães

Eliana Dias Guimarães

Helena Vieira Pabst

Helionete Santos da Boa Morte

João Marciano de Souza Neto

Kátia Souza de Lima Ramos

Letícia Machado dos Santos

Mônica Moreira de Oliveira Torres

Solange Alcântara Neves da Rocha

Sônia Maria Cavalcanti Figueiredo

Projeto Gráfico e Diagramação

Bárbara Monteiro

Marjorie Yamanda

À Comunidade Escolar,

A pandemia do coronavírus explicitou problemas e introduziu desafios para a educação pública, mas apresentou também possibilidades de inovação. Reconnectou-nos com a potência do trabalho em rede, não apenas das redes sociais e das tecnologias digitais, mas, sobretudo, desse tanto de gente corajosa e criativa que existe ao lado da evolução da educação baiana.

Neste contexto, é com satisfação que a Secretaria de Educação da Bahia disponibiliza para a comunidade educacional **os Cadernos de Apoio à Aprendizagem**, um material pedagógico elaborado por dezenas de professoras e professores da rede estadual durante o período de suspensão das aulas. Os Cadernos são uma parte importante da estratégia de retomada das atividades letivas, que facilitam a conciliação dos tempos e espaços, articulados a outras ações pedagógicas destinadas a apoiar docentes e estudantes.

Assegurar uma educação pública de qualidade social nunca foi uma missão simples, mas nesta quadra da história, ela passou a ser ainda mais ousada. Pois além de superarmos essa crise, precisamos fazê-lo sem comprometer essa geração, cujas vidas e rotinas foram subitamente alteradas, às vezes, de forma dolorosa. E só conseguiremos fazer isso se trabalharmos juntos, de forma colaborativa, em redes de pessoas que acolhem, cuidam, participam e constroem juntas o hoje e o amanhã.

Assim, desejamos que este material seja útil na condução do trabalho pedagógico e que sirva de inspiração para outras produções. Neste sentido, ao tempo em que agradecemos a todos que ajudaram a construir este volume, convidamos educadores e educadoras a desenvolverem novos materiais, em diferentes mídias, a partir dos Cadernos de Apoio, contemplando os contextos territoriais de cada canto deste país chamado Bahia.

Saudações educacionais!

Jerônimo Rodrigues



UNIDADE

1



Campos da vida pessoal, artístico-literário, das práticas de estudo e pesquisa, jornalístico-midiático, e atuação na vida pública.

Objetos de Conhecimento:

1. Saúde, bem-estar e qualidade de vida: conceitos, princípios e relações com atividade física; 2. O sedentarismo e suas relações com a redução da atividade física e doenças; 3. Condicionamento físico: conceitos, princípios, bem como as relações com a saúde e performance esportiva.

Competência(s):

1. Compreender os processos de produção e negociação de sentidos nas práticas corporais, reconhecendo-as e vivenciando-as como formas de expressão de valores e identidades, em uma perspectiva democrática e de respeito à diversidade.

Habilidades:

1. (EM13LGG501) Selecionar e utilizar movimentos corporais de forma consciente e intencional para interagir socialmente em práticas da cultura corporal, de modo a estabelecer relações construtivas, éticas e de respeito às diferenças.
2. (EM13LGG503) Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento.

TEMA: Saúde, bem-estar e qualidade de vida: conceitos, princípios e relações com atividade física.

Objetivos de Aprendizagem: Conhecer o conceito, princípios e diferenças entre SAÚDE, BEM ESTAR E QUALIDADE DE VIDA; Reconhecer a importância de adotar um estilo de vida mais ativo e ter bons hábitos alimentares na melhoria da saúde e qualidade de vida das pessoas; Compreender a relação entre saúde, bem estar e qualidade de vida e atividade física; Conhecer os conceitos e princípios da atividade física e do exercício físico, bem como suas diferenças e a importância na promoção da saúde.

Semana	Aula	Atividade
1	1	Responda ao questionário que avalia o nível de qualidade de vida em que o indivíduo se encontra.

2	2	Assista ao vídeo indicado para a aula. A partir dele, faça uma entrevista com uma pessoa da casa fazendo três perguntas: 1. O que você sabe sobre qualidade de vida? 2. Como você avalia sua qualidade de vida hoje? 3. O que você deve fazer para melhorar a sua qualidade de vida?
3	3	Acesse os links indicados e assista ao vídeo, fazendo as leituras e realizando os exercícios de alongamentos indicados; Registre as impressões obtidas após a atividade física proposta.
4	4	Faça um resumo abordando os conceitos e princípios da atividade física, as diferenças entre os exercícios e os benefícios à saúde.

TEMA: O sedentarismo e suas relações com a redução da atividade física e doenças.

Objetivos de Aprendizagem: Compreender a relação entre redução do nível de atividades físicas, sedentarismo e doenças; Apropriar-se do conceito de condicionamento físico, bem como reconhecer tipos de condicionamento e compreender a sua importância na promoção da saúde.

Semana	Aula	Atividade
5	5	Realize o teste para verificar o nível de sedentarismo; registre no caderno e analise os resultados.
6	6	Realize uma atividade física que você considera mais fácil e agradável, depois faça uma nuvem de palavras com o que você sentiu ao realizar a atividade.

TEMA: Condicionamento físico: conceitos, princípios, bem como as relações com a saúde e performance esportiva.

Objetivos de Aprendizagem: Compreender que os principais elementos da aptidão física (valências físicas) estão relacionados aos tipos de condicionamento físico, bem como sua importância na prevenção de lesões, bem como na melhoria da realização de atividades e performance esportiva.

Semana	Aula	Atividade
7	7	Acesse aos links indicados e assistir aos vídeos;
8	8	Realize exercícios de alongamento, flexão de braços (apoio), agachamento, abdominal prancha.





1. PONTO DE ENCONTRO

Olá! Que bom encontrar você no primeiro momento da nossa viagem. Espero que você continue avançando em suas aprendizagens e conquistas. Durante nosso caminho, você terá oportunidade de estudar o tema: **Atividade física, saúde, bem estar e qualidade de vida** e terá oportunidade de expressar o que aprendeu e compartilhar seus conhecimentos sobre o assunto. Ah! Não se preocupe: estarei contigo na trilha inteira!!!

2. BOTANDO O PÉ NA ESTRADA

Pra começar nosso caminho quero te fazer algumas perguntas: Você já deve ter ouvido de pessoas, ou até mesmo ter feito comentários saúde, bem estar e qualidade de vida. Mas será que as pessoas realmente sabem os conceitos, os aplica de forma correta? Será que elas também têm consciência da importância da atividade física e dos exercícios físicos manter e conquistar saúde, bem estar e qualidade de vida. Pois bem, a partir de agora, entre em mais uma trilha de aprendizagem e vamos juntos ampliar nossos conhecimentos no campo da cultura corporal. E para seguir na caminhada em nossa trilha anote suas reflexões, sobre as questões apresentadas, **no diário de bordo (caderno)**.

3. LENDO AS PAISAGENS DA TRILHA

O que a imagem a seguir expressa para você? Ela está direta ou indiretamente relacionadas à saúde, bem estar e/ou qualidade de vida? Pense e analise com tranquilidade e depois **escreva em seu diário de bordo**.

Figura 1



Disponível em: https://br.freepik.com/vetores-gratis/desativado-o-homem-idoso-com-bengala-e-das-mulheres-no-parque-3d_6851755.htm Acesso em: 06 ago. 2020.

4. EXPLORANDO A TRILHA

Vamos continuar o caminho com novos desafios aí mesmo, em sua casa. Para ampliar seu olhar sobre o entendimento de saúde, bem estar, qualidade de vida, bem como o papel da atividade física nestes processos. Inicialmente vou te explicar como vamos construir esta trilha. Ela será composta de quatro etapas. Mas fique tranquilo, vai ser fácil e você não estará sozinho nela. Vamos fazer isto juntos.

Na medida que eu for explicando, você vai entendendo melhor.

Nesta trilha, especialmente será composta de 4 aulas, caminhos de aprendizagem ou etapas. Cada etapa será formada por quatro partes:

1. Um questionamento, uma pergunta ou inquietação que remeta ao tema abordado.
2. Material de apoio, que pode ser um texto ou link que o direcione para um vídeo que o ajudará a ampliar os conhecimentos acerca do assunto tratado.

3. Uma proposta de atividade que servirá para explorar, levantar hipóteses e obter novas respostas.

4. Já a quarta e última parte será destinada à conclusão de uma etapa. Mas não pense que é o fim, pois o conhecimento não acaba nunca, ele aumenta e se transforma a cada peça somada ao delicioso quebra-cabeças da vida.

Agora que temos certeza de que está tudo mais claro, acerca do processo da nossa caminhada vamos caminhando e aprendendo. Seja bem vindo/a.

PASSO 01

Para ajudar na compreensão dos fenômenos, é sempre bom buscar novas informações como conceitos, origens e características e até, outros assuntos que auxiliem a melhor entender o tema.

Vamos fazer assim... Você pode começar perguntando às pessoas mais próximas a você sobre o que elas pensam sobre saúde, bem estar e qualidade de vida. Aproveite também para ler os textos bem interessantes que trouxe para você.

Texto 1 – Saúde e bem-estar

Saúde e bem-estar são dois conceitos distintos que merecem atenção. Estão relacionados, entre outros aspectos, com a ausência de doenças e com a satisfação com a vida.

Saúde e bem-estar é um tema bastante complexo e que merece a atenção, pois apresenta relação direta com a qualidade de vida da população. Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades, é, inclusive, o terceiro objetivo dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030, assinados pelos países-membros da Organização das Nações Unidas (ONU).

Saúde é um conceito de difícil definição, que varia de acordo com o órgão, com o indivíduo, com o local, com a época e, até mesmo, com a classe social de quem o conceitua. Para muitos, saúde trata-se apenas da ausência de doença, mas, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a

saúde relaciona-se não apenas com o bem-estar físico, apresentando relação também com o bem-estar mental e social.

CONCEITO DE SAÚDE

O conceito de saúde mais conhecido é aquele que diz que saúde é a ausência de doenças. Esse conceito foi proposto por Christopher Boorse em 1977 e, até hoje, é muito utilizado. Entretanto, para a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde é um conceito ainda mais complexo.

De acordo com a OMS, saúde pode ser definido como “o estado do mais completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de enfermidade”. Percebe-se, portanto, que, para o indivíduo ter saúde, não basta ele não ter doenças, sendo necessário analisar o corpo, a mente e o aspecto social no qual um indivíduo está inserido.

Esse conceito de saúde é muito difícil de ser encontrado. Além disso, é difícil de ser determinado, uma vez que é extremamente complicado admitir que um indivíduo apresente ou não um bem-estar psicossocial, já que bem-estar é um conceito subjetivo e está muito relacionado com o modo como o indivíduo percebe sua vida.

CONCEITO DE BEM-ESTAR

O bem-estar está relacionado, entre outros fatores, com os aspectos sociais e econômicos de um indivíduo, bem como com sua satisfação com a vida.

O conceito de bem-estar, assim como o conceito de saúde, é bastante complexo e destaca-se por ser um estado subjetivo. De acordo com a professora universitária Vera Maria Ribeiro Nogueira, em seu artigo “Bem-estar, bem-estar social ou qualidade de vida: a reconstrução de um conceito”, alguns autores consideram que o estado de bem-estar é “concernente às condições da pessoa de satisfazer suas necessidades materiais e suas aspirações espirituais”.

De uma maneira geral, o bem-estar está relacionado com o bem-estar objetivo e com o bem-estar subjetivo. O bem-estar objetivo relaciona-se com os aspectos sociais e econômicos de um dado indivíduo, enquanto o bem-estar subjetivo está relacionado com a experiência de vida de cada indivíduo.



Geralmente, divide-se o bem-estar subjetivo em três categorias: satisfação com a vida, afetos positivos e afetos negativos.

Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/saude>. Acesso em: 10.Ago.2020.

Caso queira saber um pouco mais, vou deixar uma outra sugestão de fonte para você. Um vídeo sobre Esporte, saúde e qualidade de vida. Basta acessar o link indicado logo abaixo.

Esporte, saúde e qualidade de vida.

Disponível em: <http://pat.educacao.ba.gov.br/emitec/conteudo/exibir/4527>. Acesso em: 04. ago. 2020.

5. RESOLVENDO DESAFIOS DA TRILHA

Faça o teste e veja como anda sua qualidade de vida.

Disponível em: https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/viva-melhor/2012/11/21/interna_vivarmelhor,334961/faca-o-teste-e-veja-como-anda-a-sua-qualidade-de-vida.shtml. Acesso em: 04.ago.2020.

E aí, já fez o teste? Com base no resultado indicado pelo gabarito escreva um breve texto **no caderno ou diário bordo**, seguindo as seguintes orientações:

- 1** Caso o resultado tenha indicado tendência a uma baixa qualidade de vida, escreva um breve texto indicando onde possivelmente está precisando melhorar para que você alcance um bom nível de qualidade de vida.
- 2** Caso o resultado tenha indicado tendência a uma boa qualidade de vida, parabéns. Mas, ainda há condições de melhorar a sua qualidade de vida? Como?
- 3** Caso o resultado tenha indicado tendência a uma excelente qualidade de vida, escreva um texto contando a sensação de ter uma ótima qualidade de vida, bem como a vantagem disso a médio e longo prazo.



PASSO 02 (SEMANA 02)

Olá tudo bem? Que bom estar com você novamente. Preparado para andar mais um pouco nesta trilha? Então vamos lá.

Nesta semana veremos que adotar um estilo de vida mais ativo e ter bons hábitos alimentares é uma ótima estratégia para manter e melhorar nossa saúde e qualidade de vida. Para iniciar os trabalhos vou te indicar um vídeo, que você pode acessar o link. Depois volte aqui para a próxima etapa da nossa aula.

Esporte e qualidade de vida.

Disponível em: <http://pat.educacao.ba.gov.br/emitec/conteudo/exibir/4473>.

Acesso em: 04.ago.2020.

6. A TRILHA É SUA: COLOQUE A MÃO NA MASSA

Tenho certeza que você curtiu o vídeo e tenho mais certeza ainda que você vai gostar mais ainda da nossa próxima atividade, que será uma sequência de exercícios básicos que deverão ser realizados por três semanas, por no mínimo 2 vezes por semana e em dias alternados, por 3 ou 4 vezes por semana. A série total, tem a duração de, aproximadamente, 7 minutos. Para evitar lesões ou mal estar é importante que você fique atento aos procedimentos, postura, respiração, bem como aos sinais que seu corpo apresentar (dores musculares e cansaço). Em caso de cansaço excessivo ou dores musculares e articulares, pare imediatamente.

PASSO 03 (SEMANA 03)

Olá, que bom encontrar você por aqui mais uma vez. Hoje, o caminho pela nossa trilha será o alongamento. Vou deixar um texto bem legal logo abaixo. É só ler e aprender um pouquinho mais sobre este excelente exercício físico e seus benefícios à saúde, condicionamento físico e bem estar.

Vamos lá!

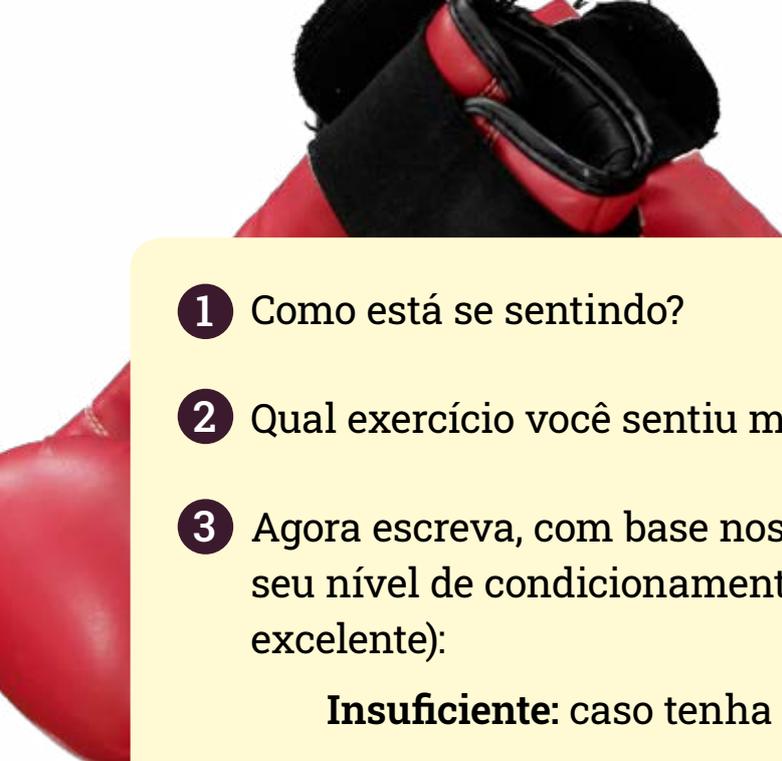
Atividade de 03 minutos

Realize a sequência de exercícios gerais que podem melhorar o seu condicionamento físico, bem como contribuir para elevar o nível da sua qualidade de vida. Lembrando que para se obter a melhoria do condicionamento é necessário frequência e precisão na realização dos mesmos.

- 1 Realize uma série de alongamentos básicos (já realizados em aula), conforme figura abaixo.



OBS.: os alongamentos podem ser realizados antes e após os exercícios. Cada alongamento não deverá ultrapassar o tempo de 15 segundos, bem como deverá respeitar seus limites do corpo. E lembrando que devem ser realizados com atenção, boa postura e sem forçar na amplitude natural.

- 
- 1 Como está se sentindo?
 - 2 Qual exercício você sentiu maior dificuldade?
 - 3 Agora escreva, com base nos seus conhecimentos, indique o seu nível de condicionamento físico (insuficiente, satisfatório e excelente):

Insuficiente: caso tenha realizado uma única série.

Satisfatório: caso tenha realizado duas séries.

Excelente: caso tenha realizado três ou mais séries.

Agora uma importante dica. Mantenha sua rotina de exercícios durante as próximas três semanas, assim como avalie o progresso do seu condicionamento físico.

PASSO 04 (SEMANA 04)

Olá, tudo bem como você? Espero que sim. Está disposto para o nosso último passo desta primeira trilha? Antes de disparar nossa caminhada, quero te parabenizar por ter chegado até aqui. E o mais é que você não estava sozinho.

Para este momento reservei um vídeo sobre a importância da atividade física. E você pode acessá-lo através do link:

Por que fazer atividade física.

Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=Gnh3dwps_jE. Acesso em: 05.ago.2020.



7. A TRILHA NA MINHA VIDA

Você já parou pra pensar que movimentar pode ser uma expressão da liberdade?

A linguagem corporal é muito importante para o desenvolvimento individual e coletivo e contribui para o exercício da cidadania.

Chegamos num momento da trilha em que te convido a realizar práticas com base no tema da aula de hoje e na sua própria experiência de vida. Você lembra de exercícios que possuem relações com alguma modalidade de ginástica? Pode ser uma simples prática, alguns gestos ginásticos, uma parte do treinamento esportivo, uma experiência. Parabéns pela sua vivência!!! Vamos continuar, pois já estamos próximos do final do caminho!

8. PROPOSTA DE INTERVENÇÃO SOCIAL

Muitas conexões são feitas quando consideramos a ginástica nos variados espaços, tempos e contextos, a análise crítica de visões estereotipadas e as formas de discriminação do corpo e movimento.

O mais interessante é que agora você tem conhecimentos que te auxilia nessa compreensão e isso tem poder!

Assim, seria interessante você compartilhar esses conhecimentos, de uma forma lúdica e informativa com seus colegas, familiares e comunidade.

Que tal convidar seus familiares que moram com você para realizar uma ginástica coletiva? Para te ajudar indicamos abaixo etapas para a organização desse momento de interação e prática corporal.

Olha... o resultado dessa ação escreve lá no **diário de bordo** viu? Seja criativo(a) e não perca a oportunidade de reconhecer a importância da ginástica para nossas vidas!

Orientação para ginástica com familiares

Elabore no seu **diário de bordo** um roteiro das atividades a serem feitas:

ETAPA 1

- Escolha 10 exercícios de alongamento;
- Escolha uma música agradável para usar na hora que for fazer os exercícios.

ETAPA 2

Dialogue com sua família e combine um horário para realizar a atividade;

Deixe claro o objetivo dessa prática trata-se de uma atividade escolar sobre o tema Ginástica.

ETAPA 3

- Realizar a ginástica em família (Observação: Importante que não realize essa vivência sozinho).
- Anotar no **diário de bordo** o que seu familiar ou seus familiares acharam dessa experiência.

9. AUTOAVALIAÇÃO

Ufa! Fizemos um grande passeio!! Foi muito bom estar contigo nesta trilha.

Parabéns por ter chegado até aqui junto comigo. Você sabia que ter você como companhia foi bom demais?!

Mas antes de nos despedirmos quero te convidar a pensar sobre seu próprio percurso. Afinal, refletir sobre as nossas experiências nos torna capazes de trilhar novos caminhos de forma mais madura e segura, além de nos ajudar no planejamento de novos desafios e na tomada de decisões importantes para nossa vida. Para isso peço que responda apenas algumas perguntas no seu **diário de bordo**:

- a) Você reservou um tempo para realizar esta atividade?
- b) Se reservou, conseguiu realizar toda a atividade no tempo programado?
- c) Considera que trilha te ajudou a fazer uma leitura mais crítica sobre as informações relacionadas às práticas das ginásticas?
- d) Através da trilha você conseguiu realizar análises acerca da ginástica de forma mais ampliada e vivenciar alguns exercícios ginásticos? Caso ainda tenha alguma dúvida converse comigo em sala de aula, podemos aprofundar este assunto no Tempo Escola, ok?!
- e) Você acha que consegue aplicar na sua vida as aprendizagens dessa aula? Comente.

Obrigado pelas respostas! Socialize-as comigo e com seus colegas quando estivermos juntos em nosso Tempo Escola. Ah! Fique atento, pois precisaremos de algumas das atividades escritas no seu **diário de bordo (caderno)** afinal, você chegou até o final da trilha e desejo valorizar todo o seu esforço.





1. PONTO DE ENCONTRO

Olá! Que bom reencontrar você mais uma vez, em mais uma trilha. Pelo visto você gostou tanto que voltou, não é mesmo?

Na trilha passada falamos de **Atividade física, saúde, bem estar e qualidade de vida**. Nesta etapa da nossa caminhada vamos precisar de todo conhecimento necessário para ampliarmos, mais ainda o que já sabemos.

Portanto, os assuntos abordados nos encontro passados serão fundamentais para seguirmos em frente. Está pronto? Então bora lá e pé na estrada. Ah! Não se preocupe: estarei contigo na trilha inteira!!!

2. BOTANDO O PÉ NA ESTRADA

No encontro passado falamos de saúde e a importância de praticar exercícios físicos regularmente para ter saúde e qualidade de vida. Agora imagine as consequências da não prática de movimentos? Quais as consequências à saúde e qualidade de vida?

Você sabia que a falta ou redução dos níveis de atividade física tem nome? E sabe também, quais as consequências para a saúde? Está curioso para saber mais? Eu também.

Então vamos juntos, em mais uma jornada pela cultura corporal. E para seguir na caminhada em nossa trilha anote suas reflexões, sobre as questões apresentadas, no seu **diário de bordo (caderno)**.

3. LENDO AS PAISAGENS DA TRILHA

Dê uma olhada na imagem abaixo e fale um pouco o que ela representa pra você:

Figura 1



Disponível em: https://www.freepik.com/free-vector/fast-food-advertising-composition_4278081.htm#page=1&query=food&position=2 Acesso em: 03 set.2020.

Um hábito comum ou raro na sua vida? Representa uma rotina boa ou prejudicial à saúde? Pense e analise com tranquilidade e depois escreva em seu **diário de bordo**.

4. EXPLORANDO A TRILHA

Vamos, finalmente, à caminhada! Mas antes gostaria de dizer que a trilha que faremos agora será um pouco mais curta que a anterior, mas não menos interessante e cheia de conhecimentos. No primeiro passo abordaremos o sedentarismo e em seguida, na segunda parte da trilha, o tema será condicionamento físico. Ah! Só mais uma dica, antes de iniciarmos, que tal fazer um alongamento para ajudar a relaxar e preparar o corpo?

Pode ser aquela série que apresentamos no encontro passado. Enquanto isso, farei os meus também e quando estiver pronto é só continuar.

PASSO 05

Já ia me esquecendo de perguntar: Está conseguindo manter uma rotina semanal de exercícios físicos? Conseguiu fazer o treino indicado trilha passada? Já está fácil ou ainda você sente um pouco de dificuldade para realizá-la? Lembre-se que o treino indicado é apenas uma sugestão, mas você pode realizar os exercícios que já está acostumado/a. Fica a seu critério. O importante é fazer atividade física, com vontade e cuidado. Agora sim, já podemos seguir?

Então, vamos que vamos! O tema de hoje já foi mencionado na trilha passada, agora só vamos nos aprofundar um pouco mais. Sendo assim, trouxe um texto bacana pra você ler e saber um pouco mais sobre o que estamos tratando. Boa leitura!

Texto 1 – Sedentarismo

Disfunção causada pela ausência de atividades físicas

O sedentarismo caracteriza-se pela diminuição ou ausência de atividades físicas, não somente no âmbito esportivo mas em toda a sua amplitude. O principal efeito dessa disfunção é a redução no desempenho do organismo e, conseqüentemente, o surgimento de doenças.

Atualmente, o sedentarismo é considerado um problema mundial de saúde pública. De acordo com Organização Mundial de Saúde (OMS), em um relatório publicado elaborado 2016, mais de um quarto (1,4 bilhão) da população mundial de adultos são considerados inativos fisicamente.

Uma dieta rica em carboidratos pode causar obesidade. Ainda de acordo com o órgão, 23% dos adultos e 81% dos adolescentes (11–17 anos) não atendem às recomendações globais da OMS sobre atividade física para saúde: ~150 minutos semanais de atividades de intensidade moderada para adultos e ~60 minutos para adolescentes.

Se você pensa que esses minutos podem ser alcançados apenas na academia está enganado! A todo tempo o nosso corpo gasta calorias e isso acontece tanto em momentos de repouso (comer, descansar, digitar, etc.) como de exercícios físicos (corrida, musculação, elíptico, etc.).

Existem também outras formas de se alcançar a quantidade mínima de atividades físicas requeridas pela OMS:

- Caminhada a pé
- Caminhada em esteira
- Ciclismo
- Dança
- Ioga
- Tarefas domésticas
- Ginástica laboral
- Natação

Causas do sedentarismo

O estilo de vida das grandes cidades propicia o desenvolvimento do sedentarismo. Desde o período da Revolução Industrial, o homem que vivia na zona rural exercia um trabalho pesado, mas quando migrou para os centros urbanos adotou uma rotina diferente.

Nos dias de hoje, boa parte dos profissionais estão em escritórios e passam o dia sentados em frente ao computador. Essa rotina, vinculada a falta de atividades físicas, propicia o desenvolvimento de doenças ocupacionais, como dores nas articulações e má postura.

A tecnologia também é um fator influente para o desenvolvimento do sedentarismo. Por exemplo, muitas crianças deixam de lado brincadeiras de rua (pular corda, amarelinha, baleado, etc.) e optam por jogar videogames em casa.

Se por um lado o avanço da tecnologia proporciona conforto, por outro lado extingue atividades que têm um mínimo de gasto calórico. Por exemplo, tarefas como lavar roupa e varrer a casa foram substituídas, respectivamente, pela máquina de lavar e pelo aspirador de pó.

Consequências do sedentarismo

Uma vida sedentária provoca ao indivíduo diversos efeitos negativos para o corpo e mente. Confira abaixo cinco consequências causadas pelo sedentarismo:

- **Obesidade:** essa doença que atinge pessoas de todas as idades caracteriza-se pelo acúmulo excessivo de gordura corporal. A ausência de atividades físicas e uma dieta rica em açúcares e gorduras são os principais causadores da obesidade infantil e adulta;
- **Doenças cardiovasculares:** o acúmulo de gordura nas artérias e nas veias reduz o fluxo sanguíneo até o coração, conseqüentemente, tal órgão desempenha um esforço demasiado para levar o sangue por todo o corpo;



- **Fraqueza óssea e muscular:** quando os músculos e ossos não são exercitados, a tendência é que eles enfraqueçam e percam a elasticidade. Como consequência, há maiores chances de quedas e fraturas ósseas;
- **Distúrbios do sono:** o organismo de um indivíduo sedentário dá vários sinais de que algo não está correto, logo o sono também é comprometido. Os distúrbios do sono mais comuns são a insônia e a apnéia;
- **Envelhecimento precoce:** a presença de atividades físicas na rotina melhora a circulação sanguínea, protege os telômeros (evitando a morte celular) e previne doenças cardíacas e psicológicas. Contudo, um comportamento sedentário além de causar efeitos contrários, inevitavelmente, dobra o risco de envelhecimento precoce.

Disponível em: <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/biologia/sedentarismo>. Acesso em: 10.Set.2020.

Para saber um pouco mais, vou deixar algumas outras fontes para você acessar e tirar suas dúvidas. Um é um teste para você verificar se você é uma pessoa com tendência ao sedentarismo ou mesmo seu nível de sedentarismo. O outro link é um vídeo uma outra sugestão de fonte para você. Um vídeo sobre Esporte, saúde e qualidade de vida. Basta acessar o link indicado logo abaixo.

Qual o seu nível de sedentarismo?

Disponível em: <https://noticias.uol.com.br/saude/quiz/2012/08/10/qual-o-seu-nivel-de-sedentarismo.htm> Acesso em: 07 ago.2020

Sedentarismo: o pai de todos os males | Coluna #107.

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Hvte3XpPceQ> Acesso em: 05 ago.2020.

Imagino que você já acessou os links, já assistiu os vídeos, bem como fez o teste. Muito bem, agora é só registrar no seu **diário de bordo (caderno)** o que você achou do resultado do seu teste e o que seria mais indicado para você continuar fora do sedentarismo, mantendo sua saúde e qualidade de vida.

Mas se você se enquadrar no perfil de sedentário, o que seria mais indicado para você modificar este quadro?

5. RESOLVENDO DESAFIOS DA TRILHA

PASSO 06

Olá tudo bem? Como você está nesta semana? Tenho certeza que está bem e fazendo os exercícios físicos. Já vimos todos os benefícios que a prática regular de exercícios físicos podem proporcionar, bem como um estilo de vida mais saudável e ativo podem evitar várias doenças e colaborar para se ter uma boa qualidade de vida.

Para esta etapa vou sugerir um outro tema que tem tudo a ver com que estamos falando desde o início desta unidade. Com certeza você já deve ter ouvido falar de Condicionamento Físico. Estou certo? Mas será que as pessoas que estão a sua volta compreendem este importante termo da mesma forma?

Pois bem, a nossa primeira atividade da caminhada desta semana é perguntar para as pessoas da família ou galera da escola o que eles entendem sobre Condicionamento Físico, anotar no seu **diário de bordo** e comparar com o que você acha sobre o assunto. Será que é a mesma coisa ou tem algo de diferente? Pode ir fazendo a atividade, que eu te espero aqui e quando você retornar continuaremos.

Agora que você já comparou o seu entendimento acerca do tema, assim como as pessoas do seu convívio, acesse o link indicado e tenha novas informações sobre condicionamento físico e seus benefícios. Depois volte aqui para a próxima etapa da nossa jornada.

Por que fazer atividade física | Drauzio Comenta #34.

Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=Gnh3dwps_jE Acesso em: 05 ago.2020.

Aula 6: Ginástica de Condicionamento Físico e Conscientização Corporal (Professor Higor Moraes).

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=IoIqgNrcysM> Acesso em: 05. ago.2020.

Tenho certeza que você curtiu o vídeos e tenho mais certeza ainda que você vai gostar mais ainda da nossa próxima atividade, que simples, porém muito importante. Agora vamos fazer o seguinte: você vai pegar seu **diário de bordo/caderno** e anotar dois ou três argumentos que você usaria para convencer um amigo ou amiga que apresentasse um quadro de sedentarismo. Anote tudinho e guarde, pois poderá ser útil no futuro.

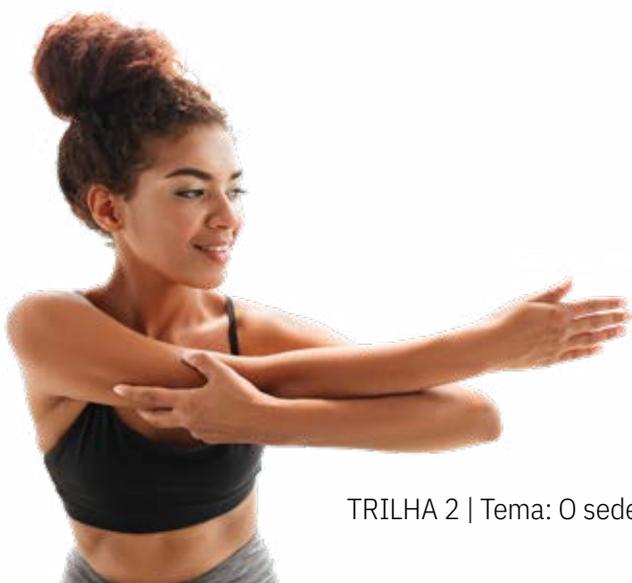
6. A TRILHA É SUA: COLOQUE A MÃO NA MASSA

Só mais uma coisinha... Não esqueça de fazer também seus exercícios físicos durante a semana. Uma rotina de exercícios, juntamente um bons hábitos alimentares e um sono tranquilo faz toda diferença na nossa qualidade de vida e saúde.

Para você não esquecer de alongar antes dos exercícios, deixarei aqui a mesma série indicada nas aulas anteriores. Vamos lá, eles podem ser muito úteis!

Realize a sequência de exercícios gerais que podem melhorar o seu condicionamento físico, bem como contribuir para elevar o nível da sua qualidade de vida. Lembrando que para se obter a melhoria do condicionamento é necessário frequência e precisão na realização dos mesmos.

Realize uma série de alongamentos básicos (já realizados em aula), conforme figura abaixo.





7. A TRILHA NA MINHA VIDA

Pronto, estamos chegando ao fim dessa trilha, mas a caminhada ainda é longa nessa jornada. Tenho certeza que já consegue reconhecer os benefícios de um bom condicionamento físico e uma vida longe do sedentarismo.

Chegamos num momento da trilha em que te convido a realizar práticas com base no tema abordado, mas sempre relacionado à sua própria realidade e experiência de vida. Siga em frente e parabéns pela sua vivência!!! Vamos continuar, pois já estamos próximos do final do caminho!

8. PROPOSTA DE INTERVENÇÃO SOCIAL

Como sugestão de intervenção social sugiro que você passe a sua experiência adiante, a começar pelas pessoas próximas a você. Acredito ser uma forma de promover uma boa ação. O que você acha disso? Registre no seu **diário de bordo (caderno)**.

9. AUTOAVALIAÇÃO

Ufa! Fizemos um grande passeio!! Foi muito bom estar contigo nesta trilha. Parabéns por ter chegado até aqui junto comigo.

Você sabia que ter você como companhia foi bom demais?! Mas antes de nos despedirmos quero te convidar a pensar sobre seu próprio percurso. Afinal, refletir sobre as nossas experiências nos torna capazes de trilhar novos caminhos de forma mais madura e segura, além de nos ajudar no planejamento de novos desafios e na tomada de decisões importantes para nossa vida. Para isso peço que responda apenas algumas perguntas no seu **diário de bordo**:

- 
- a) Você reservou um tempo para realizar esta atividade?
 - b) Se reservou, conseguiu realizar toda a atividade no tempo programado?
 - c) Considera que trilha te ajudou a fazer uma leitura mais crítica sobre as informações relacionadas à saúde, bem estar e qualidade de vida?
 - d) Através da trilha você conseguiu realizar análises do seu nível de qualidade de vida e vivenciar alguns exercícios físicos? Caso ainda tenha alguma dúvida converse comigo em sala de aula, podemos aprofundar este assunto no Tempo Escola, ok?!
 - e) Você acha que consegue aplicar na sua vida as aprendizagens dessa aula? Comente.

Obrigado pelas respostas! Socialize-as comigo e com seus colegas quando estivermos juntos em nosso Tempo Escola. Ah! Fique atento, pois precisaremos de algumas das atividades escritas no seu **diário de bordo (caderno)** afinal, você chegou até o final da trilha e desejo valorizar todo o seu esforço.



1. PONTO DE ENCONTRO

Olá! Como você está? Estou muito curioso pra saber como foram esses dias de treinamento, pois tenho certeza que você praticou o suficiente para perceber as principais alterações tanto no seu corpo, quanto no condicionamento físico, a partir do treinamento realizado.

Nesta trilha vamos ampliar um pouco mais nossos conhecimentos acerca dos principais elementos da **aptidão física (valências físicas), tipos de condicionamento físico**, bem como sua importância na prevenção de lesões, e como melhorar a realização de atividades e performance esportiva.

Está pronto/a? Então “bora” lá e pé na estrada. Ah, não se preocupe! Estarei contigo na trilha inteira!!!

2. BOTANDO O PÉ NA ESTRADA

Já vimos muitas coisas sobre atividade física, sedentarismo e condicionamento físico. Mas você sabia que existem vários tipos de condicionamento e que cada pessoa pode ter uma condição natural para cada um ou vários tipos de condição física? Chamamos isto de aptidão física. Agora você sabia também que esta condição física pode ser melhorada, ou seja, treinada?

Falando nisso:

- 1 Você consegue dizer qual tipo de movimento ou tem mais facilidade ou melhor performance?
- 2 Será que são os de resistência cardiovascular?
- 3 Pode ser também os de explosão, força ou até mesmo flexibilidade?

Para não perdermos tempo, anote suas resposta no **diário de bordo (caderno)** e vamos que vamos!

3. LENDO AS PAISAGENS DA TRILHA

E aí, respondeu? Qual foi? Mas não é só isso.

Mesmo tendo mais facilidade e conforto para realizar alguns movimentos com determinadas características, você ainda consegue fazer outros.

Pois bem, normalmente os movimentos são complexos. Nem sempre, em nossas ações cotidianas ou específicas nas modalidades esportivas, os gestos são isolados. Está tudo conectado.

Imagine se você tivesse força e velocidade para correr rápido, mas não lhe faltasse coordenação motora e equilíbrio? Ou se uma ginasta conseguiria dar salto carpado sem força, velocidade, flexibilidade e equilíbrio?

Mesmo que tenhamos um tipo específico de aptidão, está só não nos garante uma melhor execução do movimento ou bom condicionamento físico.

Pense agora, no esporte que você mais gosta de praticar, e imagine os diversos tipos de condicionamentos e habilidades necessárias para praticá-lo. Responda no seu **diário de bordo/caderno** e volte para darmos seguimento à nossa trilha.

4. EXPLORANDO A TRILHA

PASSO 07

Para ajudar você a compreender melhor o que vamos mostrar na nossa aventura, vou colocar logo abaixo, uns links para você acessar. Depois de ver os dois vídeos, volte aqui para continuarmos.

Valências Físicas e Tipos de Condicionamento Físico: Articular, Neuromuscular e Orgânico.

Disponível em: <http://pat.educacao.ba.gov.br/emitec/conteudo/exibir/6578>.
Acesso em: 05 ago. 2020.

Condicionamento Físico, Exercício Físico e Qualidade de Vida.

Disponível em: <http://pat.educacao.ba.gov.br/emitec/conteudo/exibir/6719>.
Acesso em: 05 ago. 2020.

Texto 1 – O que é aptidão física?

Aptidão física é um conceito bastante utilizado por educadores físicos, nutricionistas e médicos. Este termo foi utilizado em 1971, nos Estados Unidos, para definir a capacidade que uma pessoa tem de executar atividades com energia, vigor e sem fadiga extrema.

Na prática, este conceito pode ser compreendido como a capacidade do ser humano de resistir ao estresse de determinada atividade, seja um exercício físico ou os desafios do dia a dia. O entendimento sobre aptidão física é importante no mundo dos esportes, pois determina a capacidade de um atleta para superar desafios e aguentar esforços e provas que demandam grande energia, concentração e entusiasmo.

Uma definição de 1986, apresentada por Nieman, aponta a aptidão física como “um estado dinâmico de energia e vitalidade”. Esse estado é responsável pela capacidade de executar atividades com vigor e com baixo risco de doenças.

Os componentes essenciais da aptidão física estão relacionados à saúde e às habilidades esportivas de cada pessoa. Esse conceito é importante na medicina e na atividade física, já que indica os limites de cada atleta e oferece embasamento para a realização de treinos e trabalhos musculares personalizados.

No que diz respeito à saúde, a aptidão física se relaciona com a resistência cardiorrespiratória e muscular e com a flexibilidade e a força. Estilo de vida, alimentação, prática de exercícios físicos e hereditariedade podem influenciar a aptidão física de uma pessoa.

Já em relação à aptidão física que influencia a performance esportiva, é essencial dizer que a condição física, a saúde e a qualidade de vida são



fatores determinantes. Nesse contexto, conceitos como agilidade, velocidade e coordenação motora indicam o tipo de aptidão do atleta e interferem nos resultados da prática esportiva.

Disponível em: <https://www.grupoescolar.com/pesquisa/o-que-e-aptidao-fisica.html>. Acesso em: 08 ago. 2020.

5. RESOLVENDO OS DESAFIOS DA TRILHA

Pronto, se voltou é porque já terminou de ver os vídeos e leu o texto. Vamos ver isso tudo na prática. Não vai ser nada difícil.

Você vai fazer o seu treino que já vinha realizando (o indicado nas trilhas passadas ou algum que você já faça normalmente) e vai observar sua respiração e desempenho durante e após os exercícios. Identifique os exercícios que você tem maior facilidade e os que você tem mais dificuldade em realizar ou manter o desempenho. Compare-os e analise suas características como: grupos musculares principais, velocidade de execução e tempo em movimento.

Indicação de exercícios básicos para um treino de 14 dias ou mais

- Realizar exercícios de alongamentos.
- Realizar série de: flexão de braços (apoio)
- Realizar série de agachamentos.
- Realizar abdominal prancha por 30 segundos

Repetir três vezes os exercícios 2, 3 e 4, uma vez por dia, durante duas semanas.

Registrar as alterações e sensações do corpo como: cansaço, sudorese, frequência cardíaca, calor corporal, dores musculares ou cardíacas.

Registre os dados e a sua conclusão no **diário de bordo/caderno**.

6. A TRILHA É SUA: COLOQUE A MÃO NA MASSA

Realizar por duas semanas os exercícios indicados e fazer o devido registro no **caderno** das alterações fisiológicas percebidas durante a realização das atividades no período. Registrar com vídeos e fotos.

7. A TRILHA NA MINHA VIDA

Muito bem, conseguimos concluir esta unidade. Como foi essa jornada para você? Aproveite que está tudo recente na sua mente e compartilhe, troque informações com seus colegas, vocês podem ter impressões diferentes e isto enriquece ainda mais o processo de ampliação do conhecimento.

Fale para eles dos exercícios e pergunte o que eles acharam. Se foi difícil ou fácil, por exemplo. Pergunte também se eles conseguiram manter a rotina de treinamento e qual o resultado disto?

8. PROPOSTA DE INTERVENÇÃO SOCIAL

Como sugestão de intervenção social sugiro que você passe a sua experiência adiante, a começar pelas pessoas próximas a você. Acredito ser uma forma de promover uma boa ação. O que você acha disso? Registre no seu **diário de bordo/caderno**.

9. AUTOAVALIAÇÃO

Ufa! Fizemos um grande passeio!! Foi muito bom estar contigo nesta trilha. Parabéns por ter chegado até aqui junto comigo. Você sabia que ter você como companhia foi bom demais?! Mas antes de nos despedirmos quero te convidar a pensar sobre seu próprio percurso. Afinal, refletir sobre as nossas experiências nos torna capazes de trilhar novos caminhos de forma mais madura e segura, além de nos ajudar no planejamento de novos desafios e na tomada de decisões importantes para nossa vida. Para isso peço que responda apenas algumas perguntas no seu **diário de bordo**:



- a) O que você achou do tema abordado nesta unidade?
- b) Os textos, vídeos e intervenções, te ajudaram a compreender melhor sobre a importância da atividade física para a promoção da saúde, bem estar e qualidade de vida?
- c) Você acredita que uma visão mais crítica sobre o assunto te ajudou a adotar um estilo de vida mais ativo? Por que?

Obrigado pelas respostas! Socialize-as comigo e com seus colegas quando estivermos juntos em nosso Tempo Escola. Ah, fique atento, pois precisaremos de algumas das atividades escritas no seu **diário de bordo (caderno)** afinal, você chegou até o final da trilha e desejo valorizar todo o seu esforço.

