PLANO DE AULA

	CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL DE IOMERÊ Diretora: Marta Maria Falchetti Diretora adjunta: Ana Maria Epeling Turmina Coordenadora: Tânia Gonçalves da Silva Bressan Orientadora: Marinez Zanetti Zago Secretária: Roseli Aparecida Fiuza da Rosa Civiero Professor: Amarildo Zarpelon Disciplina: Educação Física Turma: 7º Ano Data: 29.06.2020
ALUNO:	
Tempo previsto para a realização: Até 3 Hs - Prazo de entrega: 03.07.2020	
Objetivo da aula: Salientar a importancia das atividades físicas tendo em vista o contexto atual que estamos vivenciando; Através do conhecimento adquirido abastar consciência em um estilo de vida saudável; Trabalhar a manutenção do corpo e mente atraves da atividade física.	
Habilidades: Através dos estudos poder vivenciar conhecimento de prática de atividade física e aplicar na prática dentro do seu contexto atual em que vivemos.	
Formas de Avaliação: A avaliação se dará através do retorno das atividades e se as mesmas forem desenvolvidas, e as aprendizagens e/ou habilidades propostas foram alcançadas.	

Exercícios: Saúde Mental e Física

Um dos principais problemas causados pelo sedentarismo são as dores por todo o corpo, resultantes de um desgaste gradativo de articulações e cartilagens. A isso, soma-se a perda natural de massa e flexibilidade naturais.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, as atividades físicas têm efeitos positivos para ossos, músculos e articulações, coração e pulmões, desenvolvimento neuromuscular, manutenção de um peso corporal saudável, entre outros; mas elas também trazem benefícios psicológicos nos jovens, ajudando a protegê-los e controlar os sintomas e ansiedade e depressão.

Uma vez que a prática de atividade física aumenta o nível de serotonina no cérebro, ao aumentar as endorfinas, ela serve como proteção e tratamento contra a depressão. Sabemos que as endorfinas têm papel central na regulação do humor dos seres humanos. Outro fator importante para evitar o desenvolvimento de transtornos de saúde mental é o sono e, claro, os exercícios ajudam a melhorar a qualidade das noites dormidas em crianças e jovens.

Ainda segundo os estudiosos, a serotonina produzida durante qualquer prática física também combate doenças psíquicas graves, como a depressão e transtornos de ansiedade. Tanto que a substância está presente em diversos medicamentos usados para combater ambos os males.

E não é preciso que façam atividades de alta intensidade. Uma pesquisa publicada na revista científica The Lancet mostrou que apenas sair do sedentarismo já é o suficiente para melhorar a saúde mental futura de crianças e adolescentes.

Atenção: lembre-se de que estamos em uma pandemia

Como estamos no contexto da pandemia global de covid-19, um cenário complicado ainda sem tratamento específico ou vacina, é preciso pesar os prós e contras da manutenção dessa atividade fora de casa.

A boa notícia é que muitas atividades físicas podem ser feitas em casa - como práticas de alongamento, polichinelo, agachamento, pular corda ou fazer yoga, por exemplo. Há também várias iniciativas criativas para manter a atividade mesmo com o isolamento social, como correr na varanda ou no próprio quintal.

Como os exercícios físicos controlam e previnem ansiedade e depressão?

- São responsáveis pela liberação de hormônios que causam sensações de prazer e bem-estar.
- Ajudam a mudar o foco e deixar pensamentos ruins de lado.
- Aumentam a confiança, se associados a objetivos pequenos ou grandes (melhora no condicionamento físico, desenvolvimento de uma habilidade, entre outros).
- Aumentam oportunidades de interação social, mesmo que à distância. É possível encontrar outros jovens com interesses afins em esportes e modalidades em comunidade on-line ou mesmo entre os colegas de escola.
- Fornecem uma estratégia que ajuda a lidar habitos que podem ser prejudiciais, como a compulsão alimentar.
- Proporcionam sono de qualidade.

Agora vamos as atividades: Folha de respostas anexo.

1) Leia o texto com atenção e depois faça um coméntário sobre o assunto assunto, contendo 10 linhas escritas ou 5 linhas digitadas. (pode anexar experiencia pessoal ou de familiares, casos que v conhece ou até mesmo personalidades conhecidas como exemplo)

2) Pesquise uma atividade física que possa ser executado em sua casa e demonstre através de um pequeno texto,

3) Faça uma foto ou video demonstrando a atividade pesquisada ou ainda uma atividade sua que prática em casa nesses tempo de Covid-19.

Boa atividade a todos.