


ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: _____ Data: ____/____/____
Professor (a): _____ Turma: _____
Escola: _____ 

CORPO E MENTE EM EQUILÍBRIO

Partiremos do conceito de que a atividade física é um conjunto de comportamentos que envolve movimentos voluntários com um gasto de energia acima do estado de repouso. A aptidão física, por sua vez, é a capacidade de executar as atividades físicas, com o mínimo de esforço, do cotidiano e as mais estruturadas, como exercícios físicos e esportes. Ela está diretamente relacionada ao bom funcionamento do sistema muscular, cardiorrespiratório e articular. Os componentes da aptidão são: aptidão aeróbica, aptidão muscular, composição corporal, agilidade e equilíbrio. Eles estão divididos em dois grandes grupos.

O primeiro está relacionado à saúde e envolve componentes para manter o corpo saudável e ajuda a prevenir doenças. São eles:

Força muscular: capacidade do músculo de vencer resistência (Exemplo: carregar sacolas);

Resistência muscular: capacidade de repetir movimentos por mais tempo (Exemplo: fazer várias flexões seguidas);

Flexibilidade: é a amplitude de movimentos das articulações (Exemplo: movimentos de dança);

Capacidade cardiorrespiratória: eficiência do coração e pulmões (Exemplo: caminhar e/ou correr);

Composição corporal: é a relação entre massa gorda e massa magra.

O segundo grupo está relacionado ao desempenho, ou seja, o rendimento em práticas esportivas. São eles:

Agilidade: é a capacidade de mudar de direção rapidamente;

Velocidade: executar os movimentos em menor tempo;

Equilíbrio: manter a estabilidade corporal;

Coordenação: unir movimentos de forma harmônica;

Potência: aplicar força com rapidez.

Dentro dos diversos contextos, a aptidão física na escola melhora o aprendizado e a participação nas aulas de educação física, nos esportes eleva os rendimentos e contribui para a redução de lesões. Dentro do ambiente de trabalho, ele colabora para a redução do cansaço, levando assim a um aumento na produtividade, e na vida diária há uma facilidade na execução de tarefas corriqueiras como subir escadas, caminhar e carregar objetos.

Além disso, a aptidão física também traz benefícios mentais e emocionais, pois ao proporcionar o bem-estar, consequentemente há uma melhora no humor, uma redução nos sintomas de estresse e ansiedade, uma melhora do sono e uma elevação da autoestima.

Atividades

1. Qual componente da aptidão física está relacionado ao bom funcionamento do coração e dos pulmões durante a atividade física?

- a) Flexibilidade.
- b) Composição corporal.
- c) Força muscular.
- d) Resistência cardiorrespiratória.

2. Imagine que você fará um teste em um grande clube de futebol. Para avaliar sua resistência cardiorrespiratória, eles aplicarão

- a) um teste de flexibilidade.
- b) um teste de salto em distância.
- c) um teste de cooper (12 minutos).
- d) um teste de prender a respiração.

3. Descreva, com suas palavras, o que é aptidão física.

4. Assinale a alternativa que apresenta um componente da aptidão física relacionada à saúde.

- a) Agilidade.
- b) Flexibilidade.
- c) Potência.
- d) Velocidade.

Leia e responda.

O QUE É TAF?

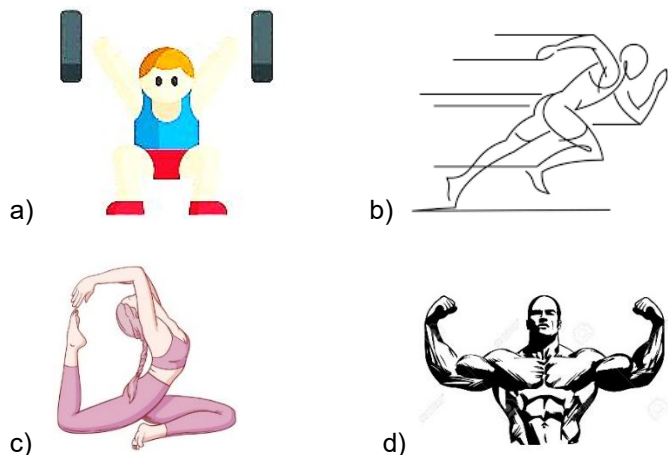
O Teste de Aptidão Física, mais conhecido entre os concurreiros como TAF no concurso público, é uma etapa dos concursos públicos que tem como objetivo mensurar se os candidatos possuem o condicionamento físico mínimo para realizar as atribuições inerentes ao cargo que estão concorrendo.

Esse tipo de avaliação é muito comum nos concursos para o preenchimento de cargos na área da segurança pública.

Por ser uma etapa que vai além dos conhecimentos teóricos adquiridos durante a rotina de estudos do concurreiro, exigindo esforço físico, é importante que o candidato não espere a sua aprovação na fase de provas objetivas/discursivas para começar a se preparar, sendo muito importante o estabelecimento de uma rotina de exercícios focada para o TAF do concurso público desejado.

5. Na sua opinião, qual a importância do TAF nos concursos na área de segurança?

6. Observe as imagens e identifique em qual delas a flexibilidade está sendo trabalhada.



Leia o texto e responda.

RAYSSA LEAL É MAIOR CAMPEÃ DA HISTÓRIA DO STU RIO; VEJA AS CINCO CONQUISTAS DA SKATISTA

Maranhense conseguiu o quinto título no último domingo na Praça Duó, na Barra da Tijuca



Rayssa Leal faz primeira volta perfeita, tira 75.69 e é pentacampeã do STU

Rayssa Leal brilhou mais uma vez na Praça Duó, na Barra da Tijuca, e consolidou seu domínio absoluto no Skate Street feminino.

No último domingo, a maranhense de 17 anos conquistou seu quinto título consecutivo do STU Rio, ampliando uma hegemonia que começou em 2021 e que cresce a cada temporada. Rayssa é a maior vencedora da história da etapa entre homens e mulheres.

<https://ge.globo.com/skate/noticia/2025/11/17/rayssa-leal-e-maior-campea-da-historia-do-stu-rio-veja-as-cinco-conquistas-da-skatista.ghtml>

7. Ao permanecer estável sobre o skate, qual componente da aptidão física o skatista utiliza?

- a) Coordenação.
- b) Equilíbrio.
- c) Agilidade.
- d) Velocidade.

8. Leia a tirinha e responda.



<https://descomplica.com.br/>

A aptidão física contribui para a perda de gordura e o ganho de massa magra por meio do estímulo muscular. Cite um local ou esporte em que esse estímulo ocorre.

Leia o texto resposta.

Até hoje não sei como fiz aquele gol': há 25 anos, Roberto Carlos acertou o chute que desafiou a física
Há 25 anos, em 3 de junho de 1997, Roberto Carlos fez um dos gols mais famosos da história no empate por 1 a 1 entre Brasil e França

Há exatos 25 anos, Roberto Carlos acertava um dos chutes mais espetaculares da história. No dia 3 de junho de 1997, o ex-lateral-esquerdo desafiou as leis da física e fez aquele que é talvez seu gol mais famoso na carreira, cobrando falta com muito (mas muito!) efeito para marcar pela seleção brasileira no empate por 1 a 1 com a França, em partida pela abertura do Torneio da França (leia mais sobre a competição abaixo).

A batida de três dedos, que "foge" da barreira dos Bleus e faz uma curva incrível, deixa o goleiro Fabien Barthez completamente perplexo, já que a bola parecia se dirigir para a bandeira de escanteio. No entanto, ela acaba "voltando", belisca a trave esquerda do arqueiro e morre no fundo das redes, num lance histórico.

<https://www.espn.com.br/futebol/>



<https://oglobo.globo.com/esportes/>

9. O chute do jogador Roberto Carlos está associado a qual componente da aptidão física?

- a) À potência.
- b) À flexibilidade.
- c) À agilidade.
- d) Ao equilíbrio.

10. A prática regular de exercícios combate o sedentarismo e promove

- a) a ausência de motivação.
- b) o aumento do condicionamento físico.
- c) a diminuição da estabilidade física.
- d) o aumento da gordura localizada.

Leia o texto e responda.

A VELHICE NO BRASIL: DADOS, DESAFIOS E PERSPECTIVAS DE CUIDADO

A velhice traz consigo a diminuição das aptidões físicas, declínio das capacidades funcionais, aumento do peso, maior lentidão e doenças crônicas (CARVALHO, 1999). De acordo com dados do IBGE (2008), o envelhecimento vem aumentando consideravelmente, o que se atribui a um aumento da expectativa de vida, a diminuição da taxa de natalidade, a um melhor controle de doenças. No Brasil a população de idosos era 15 de milhões em 2002 e estima-se que em 2020 o número de pessoas acima de 60 anos terá crescido de 16 vezes em relação a 1950.

Com esse crescimento o governo e a sociedade devem desenvolver formas alternativas de caráter preventivo para trabalhar as doenças relacionadas ao envelhecimento. Nessa conjuntura, a atividade física vem conseguindo lugar de destaque como forma preventiva, abrindo, portanto, muitas possibilidades para existência de um número progressivamente maior de idosos com saúde e aumentando a expectativa de vida dessa população (PEREIRA, 2006).

Se analisarmos o crescimento do número de pessoas com mais de 60 anos, podemos salientar que a busca por serviços de saúde será cada vez maior. Diante disso, é que enfatizamos a importância da ação preventiva, que deverá ter como base a boa alimentação e a prática contínua de exercícios físicos, os quais são essenciais no processo e tratamento das doenças decorrentes da velhice.

Para Forciea (1998), os benefícios da atividade física para a saúde e longevidade são conhecidos desde princípio dos tempos, a prática regular de exercícios pode contribuir muito para a vida do idoso.

<https://interfisio.com.br/a-importancia-da-atividade-fisica-para-a-saude-do-idoso/>

11. Como a prática regular de exercícios físicos pode contribuir para a saúde, a autonomia e a qualidade de vida da população idosa, de acordo com as informações apresentadas no texto?

12. De que maneira a ação preventiva, baseada em boa alimentação e prática contínua de exercícios, pode reduzir a demanda por serviços de saúde entre os idosos?

13. Cite 3 (três) aprendizagens obtidas na aula de hoje.
