

# ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Professor (a): \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_ 

## JOGOS ELETRÔNICOS



Os videogames passaram por muitas transformações tecnológicas ao longo do tempo. Desde os primeiros consoles comercializados na década de 1970, o avanço foi contínuo, principalmente nos anos 1980 com o Atari 2600, que alcançou cerca de 40 milhões de unidades vendidas em todo o mundo. Atualmente, sistemas modernos como o PlayStation 5 apresentam gráficos mais realistas, inteligência artificial mais avançada e experiências cada vez mais imersivas, aproximando os jogos da realidade.

Dessa maneira, os videogames deixaram de ser apenas uma forma de entretenimento passivo. Com o avanço da tecnologia, surgiram recursos como sensores de movimento, realidade virtual e os chamados exergames, que incentivam a prática de atividades físicas. Nesses jogos, os usuários podem pular, dançar e até simular esportes, desenvolvendo habilidades como coordenação motora, equilíbrio e resistência física.

### Jogos Digitais na Sala de Aula

Os jogos digitais podem contribuir cada vez mais para as aulas de Educação Física, pois incentivam o uso de novas tecnologias, promovem a inclusão e favorecem o desenvolvimento de habilidades cognitivas e motoras. Além disso, abordam aspectos como estratégia, colaboração, tomada de decisões e até regras esportivas.

Para além dos benefícios físicos, esses jogos também estimulam competências importantes, como raciocínio lógico, resolução de problemas, trabalho em equipe, planejamento e perseverança diante de desafios. No entanto, é essencial manter o equilíbrio, evitando o uso excessivo.

### Refletindo

É importante destacar que os jogos eletrônicos representam uma expressão cultural moderna, que, quando utilizados de forma adequada e moderada, pode favorecer a aprendizagem dos estudantes.

Fonte: <https://www.tudosaladeaula.com/>

## Atividades

1. A principal evolução dos jogos eletrônicos está ligada a)  
a) à diminuição de jogadores.  
b) à exclusão de narrativas.  
c) à redução de jogos online.  
d) às melhorias gráficas e técnicas.

Leia o texto para responder as questões 2 e 3.



Na sua opinião, videogame conta como treino? Justifique sua resposta.

---

---

---

---

---

[https://www.instagram.com/reel/DO38\\_nbKRSZ/](https://www.instagram.com/reel/DO38_nbKRSZ/)

3. O que são os chamados “exergames”?

---

---

---

---

Leia a tirinha abaixo e responda.



<https://militares.estrategia.com/public/questoes/PROPOSTA-REDACA-2a2223b57470e/>

4. Qual a reflexão da tirinha sobre o uso de jogos eletrônicos?  
a) Os jogos substituem a escola.  
b) Os jogos são sempre prejudiciais.  
c) O uso excessivo pode prejudicar a saúde.  
d) Os jogos sempre garantem saúde às crianças.

Observe a imagem.



<https://www.facebook.com/clinica4life/photos/>

5. A imagem relaciona o videogame ao sedentarismo e à obesidade infantil. Contudo, considerando a evolução dos videogames, qual mudança pode ser observada nessa relação?

- a) Os videogames deixarão de existir por causa de problemas de saúde.
- b) Surgiram jogos que incentivam o movimento, diminuindo o sedentarismo.
- c) Todos os jogos passaram a exigir esforço físico.
- d) Os videogames continuam apenas sedentários.

Leia o texto e responda às questões 6 e 7.

*A grande maioria dos jogos virtuais ativos disponíveis no mercado promove a prática de atividade física com gasto calórico, mas não permite estabelecer um plano de treinamento, que seria a base do exercício físico. “Tenho conhecimento de dois jogos que buscam se aproximar do exercício físico, o Nike Running e o Active 2. Contudo, esses jogos não desenvolvem todas as capacidades físicas, como, por exemplo, flexibilidade, agilidade e velocidade. De forma majoritária, eles têm a potencialidade de promover atividades de baixa e média intensidade, especificamente no desenvolvimento da resistência cardiorrespiratória”, afirma o coordenador.*



*A atividade física alia-se à tecnologia e pode ser praticada em casa por toda a família. “Os jogos virtuais sozinhos não fazem milagres. A função dos games é tirar as pessoas da inércia, como um complemento de outras atividades físicas, de uma maneira mais dinâmica e divertida”, explica Paulo Cesar. Ou seja, o equipamento deixa de ser apenas diversão e passa a ser um aliado para a saúde do usuário.*

<https://g1.globo.com/>

6. De acordo com o texto, os chamados exergames podem contribuir para a saúde por quê?

---

---

---

---

7. Depois da leitura do trecho da reportagem, podemos afirmar que uma das vantagens dos jogos eletrônicos para crianças e jovens é

- a) tornar a atividade física mais atrativa e divertida.
- b) reduzir completamente o uso de tecnologias.
- c) substituir brincadeiras tradicionais.
- d) incentivar o isolamento social.

Leia o texto abaixo e responda.

*“Há pesquisas que apontam o retardamento de sintomas de Alzheimer em idosos que participam de jogos digitais, como o World of Warcraft”, afirma o pesquisador. De ação e aventura, esse jogo permite que os jogadores assumam o papel de um personagem, controlando as ações e interagindo com outras pessoas on-line. Já jogos gestuais, por exemplo, os disponíveis em plataformas como Nintendo Wii ou o Xbox Kinect, ou de realidade virtual são usados para pacientes em reabilitação, inclusive amputados.*

<https://www.saude.df.gov.br>

8. De acordo com o trecho, os jogos eletrônicos podem trazer benefícios para diferentes pessoas. Uma dessas contribuições é

- a) aumentar o isolamento social.
- b) auxiliar na reabilitação física.
- c) prejudicar as interações sociais.
- d) substituir os tratamentos médicos.

Leia o texto para responder à questão.

### O que são videogames ativos?

Os videogames ativos são aqueles que precisam do movimento corporal para serem jogados. É possível usar consoles como o Xbox 360, Xbox One com Kinect e o Nintendo Wii, no qual é possível dançar, lutar, jogar boliche e tênis, fazer zumba e até esqui sem sair de casa, apenas com movimentos em frente à telinha. Os jogos mais indicados e populares são o Just in Dance para dança e o Wii Fit Plus para atividades esportivas diversas.

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

9. De acordo com o texto, por que os videogames ativos se diferenciam dos tradicionais?

---

---

---

Leia o texto abaixo.

### Jogos eletrônicos podem ajudar a controlar obesidade infantil

*Além do combate ao sedentarismo, “exergames” também colaboram em autoaceitação e socialização das crianças*

Para os que acreditam que videogame é apenas brincadeira de criança, educadores físicos da USP mostram uso terapêutico do entretenimento eletrônico. Estudo realizado na Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto (EEFERP) da USP confirma o poder da tecnologia como aliada no combate à obesidade e, ainda, no desenvolvimento de sentimentos positivos quanto à autoestima e imagem corporal.

<https://jornal.usp.br/>

10. Cite dois problemas que são evitados quando unimos a atividade física e os jogos eletrônicos.

---

---

11. Na sua opinião, o que dificulta o uso de jogos eletrônicos nas aulas de educação física?

---

---

---