



Prefeitura Municipal de Grão-Pará

ESTADO DE SANTA CATARINA

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

CARGA HORÁRIA SEMANAL DA ATIVIDADE: 04 AULAS

ENSINO FUNDAMENTAL – BLOCO D

PLANEJAMENTO SEMANAL: 14 à 18/09 de 2020

ATIVIDADES DE APRENDIZAGEM

DEVO FAZER EXERCÍCIOS DURANTE A PANDEMIA?

Que você deve fazer exercícios diariamente, você já sabe. Mas e durante a pandemia, como fica isso? Devo fazer exercícios?

Você já deve saber a resposta né? Se ainda tinha dúvidas a resposta é SIM, DEVE!

Realizar exercícios diariamente te trazem inúmeros benefícios, desde aumentar a longevidade a até aumentar a positividade. Nesse texto separei os 3 maiores benefícios de ter uma rotina de exercícios diários, durante a pandemia.

1-“LIMPEZA QUÍMICA”: Nosso cérebro primitivo é quem controla o sistema de luta ou fuga, quando ele identifica uma ameaça ele acende e te direciona para fugir ou lutar. Infelizmente estamos lutando com um vírus que não conseguimos vê-lo, mas nosso corpo precisa estar pronto para a ação. O problema é que a ação não acontece, na maioria das vezes permanecemos imóveis, sentados atrás do computador ou do celular, mas a química está correndo no nosso corpo, e quando não é utilizada apropriadamente, começa a atacar o próprio funcionamento do nosso corpo.

Já ao fazer exercícios, seu corpo utiliza essa química como energia, e ao fazer isso limpa nosso sistema, dando inclusive o sinal para o cérebro que isso já passou,



Prefeitura Municipal de Grão-Pará

ESTADO DE SANTA CATARINA

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

liberando outra química, essa já para o bem-estar. Você já deve ter se sentido assim logo após algum exercício físico.

2 – AUMENTO DA IMUNIDADE: Você já sabe que fazer exercícios aumenta sua imunidade, mas é muito importante lembrar isso agora. Muitos estudos apontam que a prática regular de exercícios é a melhor maneira de manter a imunidade em dia, ao realizar exercícios danifica tecidos (muscular e conjuntivo) que ao se recuperarem, provocam inflamação, e essa inflamação funciona como um treino para as imunidade, que ao enfrentar essa pequena dificuldade, fica cada dia mais forte. E o melhor é que já foram encontrados esses resultados com quase qualquer tipo de exercício, musculação, corrida, yoga, pilates, qualquer um! O importante é realizar com frequência.

3 – ATENÇÃO PLENA: Impossível alguém não estar afetado pelo momento, e o que mais nos prejudica é a insegurança e o medo com o futuro, e isso só nos gera mais ansiedade e medos, virando assim uma bola de neve, se retroalimentado. Ao fazer exercícios físicos, principalmente os que te desafiam, você perceberá que sua atenção vai te trazer para o presente, para aquele movimento, e você direcionando sua atenção para seu corpo, perceber como está se sentindo, ou simplesmente observar como seu corpo reage aquela intensidade, já vai ser um ótimo exercício de atenção e foco, e isso também é, comprovado cientificamente que melhora nosso cérebro de maneira geral, desde nos deixar mais positivos, até a imunidade melhora, com exercícios de foco e meditação.

Prove fazer exercícios por 10 minutos por dia, anote como se sente antes e após realizar os exercícios, vá reprogramando seu cérebro para perceber os benefícios do movimento, além de você estar cuidando da sua saúde, seu cérebro e produtividade vão agradecer muito!



Prefeitura Municipal de Grão-Pará

ESTADO DE SANTA CATARINA

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

Sabemos que iniciar uma atividade física pode ser desafiante, mas também sabemos que os benefícios de ter esse hábito são inúmeros, desde diminuir a dor nas costas, aumentar a disposição e energia durante o dia, melhorar o sono, aliviar o estresse, entre outros.

Vamos lá, sugestões de exercícios:

Aquecimento





Prefeitura Municipal de Grão-Pará

ESTADO DE SANTA CATARINA

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

Fazer - 2 séries de 10 exercícios

Abdominal



Agachamento





Prefeitura Municipal de Grão-Pará

ESTADO DE SANTA CATARINA

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA



Além destes exercícios, você pode incluir outros da sua preferência.
Caminhar, andar de bicicleta, correr também são excelentes atividades físicas.