



# *Prefeitura Municipal de Grão-Pará*

**ESTADO DE SANTA CATARINA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA**

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**CARGA HORÁRIA SEMANAL DA ATIVIDADE: 02 AULAS**

**ENSINO FUNDAMENTAL – BLOCO D**

**PLANEJAMENTO SEMANAL: 14 a 18/12/2020**

**ATIVIDADES DE APRENDIZAGEM**

**Saúde Mental e Atividade Física**



A saúde mental é tão importante quanto a física. Infelizmente, muitas vezes ignoramos a necessidade de mantê-la saudável, pois, diferente de algum machucado ou arranhão no nosso corpo, não conseguimos ver os seus danos.



# *Prefeitura Municipal de Grão-Pará*

**ESTADO DE SANTA CATARINA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA**

A mente e o corpo estão ligados. O que fazemos em cada uma dessas esferas reflete na outra. Pequenos hábitos (todos eles simples) podem melhorar a qualidade mental de uma pessoa. Assim, devemos aproveitar os benefícios da atividade física, também para a mente.

Portanto, confira abaixo 2 dicas de saúde mental, que focam não exclusivamente na mente, mas em explorar a aptidão física e mental que todos possuem. Afinal, talvez, os melhores exercícios para o cérebro estejam no próprio corpo.

## **1. Caminhadas e corridas**

200 minutos por semana. Ou seja, menos de 30 minutos por dia. Esse é o tempo necessário para o cérebro já começar a perceber realmente quais são os benefícios da atividade física. O hábito diário é importante para não sobrecarregar determinados dias da semana com exercícios e serve de estímulo à prática da atividade todos os dias.

As caminhadas e corridas são um ótimo exemplo de como aliar a saúde física e mental num único momento. Os exercícios ajudam a aliviar a tensão do corpo e relaxar os músculos, além disso, liberam endorfinas no cérebro. Corpo menos tenso, mente menos tensa. Por este lado, é possível compreender porque atividades físicas são recomendadas até para casos de depressão.

## **2. Ciclismo**

O que você acha de realizar exercícios para memória, atenção e percepção enquanto está sentado? O ciclismo permite tudo isso e exige menos do corpo do que outros exercícios. A prática é recomendada para pessoas com problemas nas articulações, pois a atividade não exerce impacto direto nelas.

A prática ao livre também pode ser uma ótima oportunidade para desestressar. Por ser uma atividade geralmente feita individualmente, ela permite momentos em que conversamos com nós mesmos. A pausa para reflexão é fundamental para uma **saúde mental**.

Agora é com você, crie uma rotina e pratique exercícios físicos diariamente.