

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: ___/___/2020
Unidade Escolar:		Ano: 7º Ano
Componente Curricular: Educação Física.		
Tema/Objeto do Conhecimento: Ginástica.		
<p>Habilidades:</p> <p>(EF67EF08) Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas por sua prática.</p> <p>(GO-EF07EF24) Experimentar e fruir algumas ginásticas de condicionamento físico, refletindo sobre o fenômeno atual do <i>fitness</i>, as construções da imagem corporal, que são influenciados pela existência de modelos de beleza, culto à perfeição e a mídia.</p>		

Olá, pessoal, tudo bem com vocês? Espero que estejam bem e animados para aprenderem um pouco mais.

Nessa aula vamos continuar nosso aprendizado sobre a ginástica? Como ela está no nosso cotidiano? Será que a ginástica é só o que eu vejo nas olimpíadas? A ginástica é saudável? É divertida?



Fonte: <http://www.saudedescomplicada.com/fitness/beneficios-da-ginastica/> acesso em: 22/09/2020

ATIVIDADE 1 - Será que todo exercício físico faz bem à saúde? A preocupação exagerada com aparência física é saudável? Qual a sua opinião sobre esses temas? -

Hoje em dia boa parte de adolescentes, jovens e adultos/as têm uma preocupação muito grande com a estética corporal (aparência), sendo muitas vezes o principal motivador para a prática de exercícios físicos. De onde vem essa cobrança por um “tipo” de beleza? A natureza tem uma beleza exuberante estabelecida na diversidade. Por que nós humanos temos que procurar uma única forma de beleza, se existem tantas belezas em cada um/a? Quando se desenvolve uma obsessão por essa estética exigida e se utiliza de qualquer método para atingir o corpo perfeito que é tanto mostrado nas emissoras de televisão, nas propagandas, revistas e redes sociais isso pode se tornar um grande problema.

Por mais que as redes de comunicação influenciam a busca dessa estética “perfeita”, ser bonito/a, achar o outro/a bonito/a ou não pode ser algo questionado, refletido e transformado por nós, se nos abirmos para entender outras culturas, outras formas de ser e percebermos a beleza da diversidade.

Mas, então, o que é saudável? O saudável é se sentir bem com seu corpo, se cuidar por gostar de si mesmo e se exercitar por prazer e lazer e não por alcançar padrões de beleza que não são reais para todos e todas.

ATIVIDADE 2 - Prática e reflexão. Nesta atividade vamos praticar uma atividade física ou exercício físico que considere saudável para seu corpo e mente, refletindo sobre as sensações corporais que surgirem e do por que escolheu essa atividade.

SUGESTÃO REFLEXIVA: Quem ama preserva. Preservar a saúde, é preservar a vida.

(Andrea Taiyoo)