

**Disciplina Educação Física**  
**Professor: Tadeu Alves**  
**Turma 3001 (3º ano)**

**EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE**

Sabemos através dos meios de comunicação que a atividade física praticada de forma regular e contínua, provoca diversas modificações benéficas ao nosso organismo. São seus principais benefícios: Reduz as doenças cardiovasculares; Melhora o condicionamento físico; Influência positiva na parte psicológica do indivíduo; Aumenta a capacidade de transporte de oxigênio; Aumenta o tônus muscular; Melhora a postura; Diminui o nível de colesterol no sangue; Auxilia o emagrecimento, desde que seja acompanhado de reeducação alimentar; Diminui a pressão arterial; Aumenta a amplitude dos movimentos e articulações; Fortalece os tendões e ligamentos; Diminui a frequência cardíaca; Favorece a socialização; Desenvolve a aquisição de auto-confiança. Vamos enumerar a seguir as qualidades físicas, bem como suas definições para que possamos entendê-las e associá-las com mais entendimento as atividades físicas. - **FORÇA**: habilidade de um músculo ou grupamento muscular de vencer uma resistência, produzindo tensão na ação de empurrar, tracionar ou elevar. - **VELOCIDADE**: qualidade particular do músculo e das coordenações neuromusculares que permite a execução de uma sucessão rápida de gestos que, em seu encadeamento constitui uma só e mesma ação, de uma intensidade máxima e de uma duração breve ou muito breve. - **COORDENAÇÃO**: controle mental sobre a expressão motriz. É a qualidade física de que a Educação Física se vale para associar a consciência à ação, levando o homem a uma integração progressiva de aquisições. - **EQUILÍBRIO**: qualidade física conseguida por uma combinação de ações musculares com o propósito de sustentar o corpo sobre uma base. É a ordem e proporção no espaço e no tempo. - **RÍTMO**: Ordenação do movimento, encadeamento do tempo, encadeamento dinâmico-energético, uma mudança de tensão e repouso. - **FLEXIBILIDADE**: Qualidade física do homem que condiciona a capacidade funcional das articulações de movimentar-se dentro dos limites ideais de determinadas ações. A flexibilidade é uma qualidade física que pode ser evidenciada pela amplitude dos movimentos das diferentes partes do corpo num determinado sentido. - **AGILIDADE**: Capacidade que se tem para mover o corpo no espaço o mais rápido possível. Muitos estudiosos consideram a agilidade como sinônimo de velocidade de troca de direção. - **RESISTÊNCIA Aeróbica**: é a qualidade que permite manter por longo tempo esforços de intensidade média ou fraca. - **DESCONTRAÇÃO**: Atividade nula no aparelho motor voluntário. **EDUCAÇÃO FÍSICA**: É o conjunto de atividades físicas, metódicas e racionais que se integram ao processo de educação global visando ao pleno desenvolvimento do aparelho locomotor, bem como ao desenvolvimento normal das grandes funções vitais a ao melhor relacionamento social. **DESENVOLVIMENTO**: É o processo que se efetua de modo contínuo ao longo da idade evolutiva com variantes típicas para cada idade. **CRESCIMENTO**: é um processo de formação de padrões que o consideramos no termo físico ou mental. **CRESCIMENTO MENTAL**: é um processo de formação de padrões de conduta que determinam a organização do indivíduo, levando-o até o estado de maturidade psicológica. **EDUCAÇÃO PSICOMOTORA**: ação pedagógica e psicológica que utiliza a educação Física com o fim de normalizar ou melhorar o comportamento da criança.

**MOVIMENTO**: toda a translação ou deslocamento de um corpo ou objeto no espaço. Para o corpo humano, trata-se de todo e qualquer deslocamento de um ou de vários segmentos, ou do corpo em seu conjunto

**10 OBJETIVOS GERAIS DA EDUCAÇÃO FÍSICA**: ° **ESTIMULAR** o desenvolvimento das capacidades

físicas naturais através do movimento; ° **DESENVOLVER** as aptidões como meio de ajustamento do comportamento psico-motor; ° **PROPICIAR** o desenvolvimento das qualidades físicas, objetivando a adaptação orgânica ao esforço físico; ° **MELHORAR** a aptidão física, por meio da prática de habilidades motoras fundamentais em atividades de iniciação aos desportos individuais e coletivos; ° **CONTRIBUIR** para a aquisição e formação de hábitos higiênicos; ° **FAVORECER** a socialização, através de atividades físico-recreativas.

**Disciplina Educação Física**  
**Professor: Tadeu Alves**  
**Turma 3001 (3º ano)**

### **Exercício ed. Física e saúde**

- 1)Quais são os principais benefícios provocado por a pratica regular e continua da atividade física no nosso organismo?
- 2)A educação física é o conjunto de atividades física, métodos e racionais que se?
- 3)Explique as qualidades físicas para que possamos entende-las e associa-las com mais entendimento as atividades físicas. (FORÇA).
- 4)Explique as qualidades físicas para que possamos entende-las e associa-las com mais entendimento as atividades físicas. (VELOCIDADE).
- 5)Explique as qualidades físicas para que possamos entende-las e associa-las com mais entendimento as atividades físicas. (COORDENAÇÃO).