

João Baptista Teixeira Gano – Educação Física - Exercício Físico e Atividade Física -  
Professora Ana Luíza Carrijo.

**PRIMEIRO** - Leia a questão abaixo

Ela já está respondida e serve pra vocês diferenciarem com exemplo a diferença entre Exercício Físico e Atividade Física.

1. Dessas atividades abaixo, quais podem ser consideradas Exercícios Físicos?

- a. (    ) Brincar de bolinha de gude    b. ( X ) Treinar handebol  
c. ( X ) Treinar capoeira                      d. (    ) Passear com o cachorro

**SEGUNDO** - Leia os benefícios abaixo que ganhamos ao praticarmos exercícios físicos

Praticar exercícios físicos tem inúmeros benefícios, como: perda de peso; melhora da saúde do coração; redução do risco de doenças; aumento da vitalidade e concentração; prevenção e redução de estresse; melhora da postura; redução da quantidade de gordura; aumento da densidade óssea; melhora do condicionamento cardiorrespiratório e da circulação sanguínea; ajuda a proteger contra derrame e infartos; controla e previne a pressão arterial, entre outros.

**TERCEIRO** - Leia sobre Atividade Física e Exercício Físico nas páginas 50 e 51

**QUARTO** - Faça a atividade 4 “Mandando ver” da página 52

Como? Você vai colocar no quadro umas atividades físicas ou exercícios físicos que você fazia e o tempo de duração deles, como no exemplo que eu dei abaixo.

	Exercício Físico/Atividade Física	Tempo de duração
Dia 1	Caminhar	40 minutos
Dia 2	Passear com o cachorro	15 minutos
Dia 3		
Dia 4		
Dia 5		
Dia 6		
Dia 7		