



**1ª
SÉRIE**

CANAL SEDUC-PI1



PROFESSOR (A):

LAURYANA QUEIROZ



DISCIPLINA:

EDUCAÇÃO FÍSICA



CONTEÚDO:

DIA DO ESPORTISTA



TEMA GERADOR:

PAZ NA ESCOLA

ROTEIRO DE AULA

Aula teórica
Atividade Física
e
Saúde Alimentar

Um atleta mal alimentado terá maiores riscos de queda de performance, desidratação, perda de massa muscular, queda do sistema imunológico e aumento das lesões.

Alimentação adequada é uma das chaves para o sucesso nas competições, pois já foi **comprovado** que a nutrição afeta o **desempenho** dos atletas.

E não basta comer alimentos saudáveis apenas na época das competições. Os atletas devem se preocupar com isso **todos os dias**, durante todo o período de treinamentos e **preparação**.



**A alimentação saudável deve ser um estilo de vida,
incorporado no dia-a-dia do atleta!**



Não é mágica, é alimentação adequada!

Não adianta pensar que os atletas têm alimentos em cápsulas mágicas para correrem mais rápido, nadarem com mais velocidade e fluidez ou levantarem um peso com mais força.

O verdadeiro segredo está na alimentação saudável e bem balanceada sempre: antes, durante e após as competições.

E o mais importante é que essas dicas valem para todas as pessoas, sejam atletas ou não!

Seleção brasileira de futebol de 5, campeã absoluta em todas as edições dos Jogos Paralímpicos, desde que o esporte passou a ser disputado, em 2004.



Para refletir

Se você ainda não pratica atividade física, está na hora de começar.

Muitos estudos apontam que a prática esportiva promove inúmeros benefícios para a saúde: redução dos riscos de doenças, melhora na formação do corpo, diminuição do estresse e do nível de ansiedade, melhora da coordenação motora, proteção dos ossos e das articulações, e manutenção de uma vida saudável.

É fundamental a prática de atividade física da infância até o envelhecimento. E não existe exercício ideal, é preciso respeitar a individualidade, o desejo, o prazer e a aptidão física de cada um.



Dica

Outro fator de extrema importância para a saúde e o bem estar é a hidratação.

Ela deve ser realizada ao longo do dia, em pequenas doses. O ideal é consumir pelo menos 2 litros de água por dia.

A má hidratação pode causar aumento da sede, perda de apetite, sonolência, redução da concentração, tontura, dor de cabeça, câimbras musculares. Em caso de desidratação grave pode ocorrer redução da frequência cardíaca e comprometimento da regulação da temperatura corporal.

Que tal beber um copo de água assim que aula terminar?



**1ª
SÉRIE**

CANAL SEDUC-PI1



PROFESSOR (A):



DISCIPLINA:



CONTEÚDO:



TEMA GERADOR:

LAURYANNA QUEIROZ EDUCAÇÃO FÍSICA AVALIAÇÃO BIOMÉTRICA PAZ NA ESCOLA

ROTEIRO DE AULA

Data:

APRESENTAÇÃO DA AULA:

- Conteúdo: Avaliação Biométrica
 - Recursos: slides
 - Atividades em sala: Exposição e prática
 - Atividades para casa: Coletar os dados
 - Sistema de avaliação: Participação e assiduidade
- ENCERRAMENTO DA AULA – cont. avaliação biométrica

AVALIAÇÃO BIOMÉTRICA

SÃO EXAMES SIMPLES PARA AVALIAR DE FORMA SUCINTA A FORMA GERAL DE UM RISCO OU POSSÍVEIS DOENÇAS, PODENDO SER DIAGNÓSTICADOS DENTRO DESSES EXAMES INÚMERAS DOENÇAS INCLUSIVE CARDÍACAS.

EXAME BIOMÉTRICO

Biometria {bio (vida) + metria (medida)} é o estudo estatístico das características físicas ou comportamentais dos seres vivos

O Exame Biométrico é utilizado nas escolas pelos profissionais de Educação Física para fazer o levantamento de dados dos alunos e verificar se o seu peso está ideal.

Embora esse levantamento fosse feito em anos anteriores, os dados eram arquivados nos Diários de Classe para o cumprimento de exigências burocráticas.

