



COLÉGIO EVANGÉLICO ALMEIDA BARROS			
Disciplina: Educação Física			TURNO Tarde
Professor:	Fábio Henrique	Data:	Turma: 702
Aluno (a):			

Revisão

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA: ALIMENTAÇÃO

Você não precisa ser um atleta profissional para sentir os benefícios de exercitar o corpo. Inclua modos de vida ativos no dia-a-dia, como: ir de bicicleta à escola; jogar bola com os amigos ao invés de vídeo game, etc.. O importante é que a atividade física seja realizada por pelo menos 30 minutos, com intensidade moderada, na maior parte dos dias da semana (o ideal é 5 dias), de forma contínua ou cumulativa (dividida em várias sessões diárias). Os trinta minutos podem ser realizados de uma só vez (30 minutos realizados em 5 dias da semana) ou em sessões cumulativas (duas sessões de 15 minutos, manhã e tarde ou 3 sessões de 10 minutos, manhã, tarde e noite).

Os tipos de alimentos mais prejudiciais à saúde

O que não mata, engorda, diziam nossas mães. Ou nós mesmos, quando queremos comer o salgadinho que caiu no chão. O problema é que algumas coisas não só engordam (e muito), como também podem matar aos poucos. Mas não precisa ficar desesperado. Isso que não quer dizer que não podemos mais comer aquela porção de batata frita ou aquele docinho na sobremesa. "Nada é proibido, mas esses alimentos devem ser consumidos com menor frequência. Uma medida razoável é incluir um deles no cardápio uma vez por semana. Mas só um deles. Comer cachorro-quente com batata frita, por exemplo, nunca", explica Flavia Morais, coordenadora do departamento de nutrição da rede de produtos naturais Mundo Verde. A dica dela é olhar o rótulo do produto para checar seus ingredientes. E fique atento: o primeiro item da lista de ingredientes, geralmente, é o que está presente em maior quantidade na comida. Portanto, se açúcar ou gordura estiverem no topo da lista na embalagem, talvez seja melhor procurar uma opção mais saudável.

10 tipos de alimentos mais prejudiciais à saúde. Cuidado com eles!



ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA: LUTAS

Vamos conhecer as principais lutas praticadas no mundo e no Brasil:

TAEKWONDO

No "TAEKWONDO", são utilizados alguns conceitos norteadores para a arte marcial: cortesia, integridade, perseverança e autocontrole e espírito indomável. "Tae", refere-se ao "pé"; "Kwon", refere-se a "mão"; "Do", refere-se a "arte" ou ao "caminho". Portanto, coletiva e literalmente, "Taekwon-Do" significa "O caminho do pé e da mão".

AIKIDO

No AIKIDO, o princípio é o de lutar sem lutar. A técnica do Aikido engloba torções e imobilização do oponente através dos membros superiores, e movimentos de lançamento. Ai = Harmonia; Ki = Energia; Do = Caminho.

JUDÔ

No JUDÔ, usa-se a força do oponente contra ele mesmo. "JU" = gentil, suave; "DO" = caminho, princípio; "JUDÔ" - quer dizer, portanto, princípio ou caminho da suavidade.

CARATÊ

O CARATÊ é uma arte onde uma pessoa aprende a utilizar as suas mãos ou outros membros do corpo (pés, joelhos...) para se defender. TE significa em japonês Mão; KARA significa em japonês Vazio. Deste modo, KARATE = KARA + TE significa então "Mão vazia".

MUAY THAI

O MUAY THAI é uma luta originária da Tailândia, também conhecido como boxe tailandês. Arte marcial tailandesa com mais de 2000 anos de existência usada como forma de defesa nas guerras. MU = marcial; AY = arte; THAI = referente ao povo tailandês. Na Tailândia também é chamada de "LUTA DA LIBERDADE", pois era com ela que o povo tailandês se defendia dos inimigos que tentavam ocupar o seu território. É conhecida mundialmente como a Arte das Dito Armas, pois se caracteriza pelo uso combinado dos dois punhos + dois cotovelos + dois joelhos + duas 'canelas e pés'. Basicamente seriam os movimentos do boxe acrescidos de joelhadas, cotoveladas e caneladas.

ESGRIMA

A **ESGRIMA** (do antigo provençal esgrima do vocábulo germânico *skirmjan*, significa "proteger") é um desporto que evoluiu da antiga forma de combate, em que o objetivo é tocar o adversário com uma lâmina ao mesmo tempo em que se evita ser tocado por ele. A **ESGRIMA** é considerada uma arte marcial de origem militar com utilização de arma, que poder ser o florete, a espada e o sabre.

CAPOEIRA

Na **CAPOEIRA**, utilizam-se movimentos de tem um número relativamente pequeno de golpes que podem, no entanto, atingir uma harmoniosa complexidade através de suas variações. O contexto da capoeira ainda é uma discussão entre autores tentando contextualizá-la como Luta, Dança e Jogo, por vários conceitos inseridos como religião, cultura e arte do movimento.