

Atividades 3 e 4 - caderno III

Atividade sobre utilização do aparelho celular na atualidade

Praticar atividades físicas é cada vez mais comum entre as pessoas. Mais academias surgem a cada dia oferecendo inúmeras opções de atividades físicas, sendo cada vez mais crescente a quantidade de adeptos, seja nesse espaço formal, seja em partes, praças e ruas, seja na própria residência, onde muitas pessoas organizam sua academia particular.

Na escola, como isso acontece com o avanço tecnológico, uso do celular indevido nas aulas, os alunos estão se movimentando cada vez menos, o que contribui para que tenham uma vida cada vez mais sedentária.

Realizei um debate com as alunas onde iniciei uma conversa sobre step, para saber o que elas entendiam sobre o tema. Depois perguntei sobre o que lembravam quando ouviam a palavra step. Responderam: exercícios, alongamentos, aquecimento, movimentar o corpo.

Concluí que um grande número de adolescentes deixam de praticar atividades físicas, devido ao excesso do uso de aparelhos eletrônicos em grande escala, sem ter a preocupação de disciplinar horários para a prática das atividades físicas.