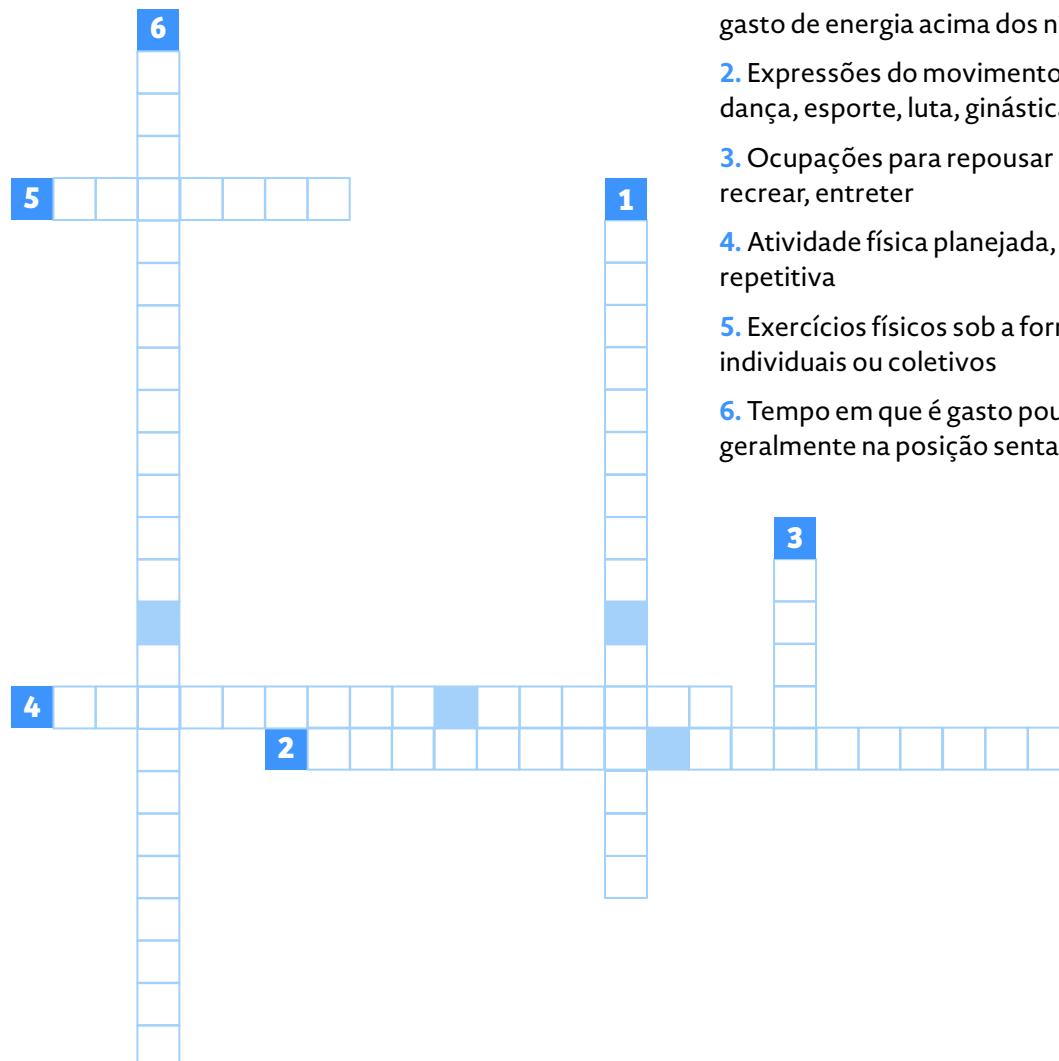


Atividades de dispersão

O objetivo das atividades de dispersão é dar continuidade ao trabalho proposto, preparar para o próximo módulo e manter o vínculo do participante com as temáticas da oficina. Após esse módulo, o trabalho proposto é:

- Completar a cruzadinha dos conceitos em atividade física e práticas corporais.
- Assistir ao vídeo “A Cidade é Um Processo, Faça Parte Dele! Laura Sobral, TEDxSaoPaulo”. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=1RdTZZ46d1M> Duração: 10 minutos
- Observar no território da sua unidade quais as possibilidades para uma vida fisicamente ativa. As ruas são bem pavimentadas? Há ciclofaixa? As praças têm academia ao ar livre? Onde mais é possível praticar atividade física e práticas corporais?



- Movimentos voluntários do corpo com gasto de energia acima dos níveis de repouso
- Expressões do movimento corporal; jogo, dança, esporte, luta, ginástica
- Ocupações para repousar ou se divertir, recrear, entreter
- Atividade física planejada, estruturada e repetitiva
- Exercícios físicos sob a forma de jogos individuais ou coletivos
- Tempo em que é gasto pouca energia, geralmente na posição sentada ou deitada

Figura 1. Cruzadinha dos conceitos em atividade física e práticas corporais