Atividade Extraclasse para a semana de 16 a 21 de março.

(PERÍODO DE RECOLHIMENTO – CORONAVÍRUS)

Educação Física – Professores: Jefferson e Osmar

Exercícios:

1) Com o crescente aumento de casos de Coronavírus no mundo, muitos eventos esportivos importantes foram cancelados, pois o acumulo de pessoas em um mesmo local pode intensificar a disseminação do vírus. Sobre o assunto, pesquise quais eventos foram cancelados ou sofreram alterações, depois escolha um deles e pesquise sobre sua história e evolução.

2) A prática regular de atividades físicas é parte primordial das condutas não medicamentosas de prevenção e tratamento da hipertensão arterial e de outras doenças. Tomando como base a relação da hipertensão arterial com a atividade física, explique como o exercício pode beneficiar a saúde do indivíduo.

3) Dentre as modalidades oferecidas na escola, o Judô é a única luta e vem atraindo cada vez mais alunos. A respeito desta modalidade, descreva como foi seu surgimento, loca de criação e pessoa responsável pela criação dos movimentos.

4) A charge abaixo retrata um comportamento recorrente nos dias atuais: a insatisfação das pessoas com o peso. Com relação à redução de gordura corporal, explique como a atividade física pode beneficiar as pessoas que praticam regularmente.

Disponível em: www.casualcido.com. Acesso: 2 ago. 2012.

5) A falta de espaço para brincar é um problema muito comum nos grandes centros urbanos. Diversas brincadeiras de rua tal como o pular corda, o pique pega e outros tem desaparecido do cotidiano das crianças. As brincadeiras são importantes para o crescimento e desenvolvimento das crianças, pois desenvolvem tanto habilidades perceptivo-motoras quanto habilidades sociais. A brincadeira e o jogo são considerados como um importante instrumento de interação social, pois por meio deles a criança aprende sobre si, sobre o outro e sobre o mundo ao seu redor. Com relação à brincadeira e jogo, quais são as diferenças entres eles? Liste 5 brincadeiras de antigamente.

6) É muito comum entre homens e mulheres a utilização de hormônios para acelerar o crescimento corporal. Tal prática pode ser prejudicial à saúde se conduzido de forma errada. A respeito do processo do anabolismo, enumere 5 efeitos colaterais do uso de "bombas" para o crescimento.

7) O Jazz é uma das modalidades de Dança oferecidas na escola, sendo praticadas por homens e mulheres. Sobre o Jazz, pesquise sobre sua história, evolução e sua posição no contexto atual.

8) A obesidade é caracterizada pelo acúmulo exagerado de gordura no corpo de uma pessoa. Esse valor pode ser estimado dividindo-se o peso do indivíduo pelo quadrado de sua altura. Esse parâmetro é conhecido como IMC. Uma pessoa que esteja obesa corre o risco de desenvolver outras doenças que podem levar ao óbito. Relacione quais são essas doenças e liste hábitos de vida saudável que podem ser utilizados como forma de prevenção.