



ATIVIDADE PARA ESTUDO DOMICILIAR
12º SEMANA: 15/06/2020 à 19/06/2020

Professor: Pablo Dutra de Castro	Componente curricular: Ed. Física
Nível de ensino: 9º ano	

HABILIDADES:

- Conclusão para as atividades avaliativas de Ed. Física.

ROTINA DA SEMANA

**ESTA SEMANA SERÁ RESERVADA PARA A
CONCLUSÃO DAS ATIVIDADES AVALIATIVAS -
ED. FÍSICA!!**

-- Importante --

Entrega das atividades: **E-mail - pablo.castro@lasalle.org.br**

Orientações:

- Produzir (08) perguntas e respondê las sobre a teoria - **Divisão dos Esportes**;
- Produzir (06) perguntas e respondê las sobre a teoria - **Doping**;
- Produzir um jogo/brincadeira com suas regras sobre a sua categoria escolhida. (**Formato: Word ou PDF**).

- Data limite para a entrega: **19/06**;
- Enviar as atividades em apenas **UM e-mail (Nome e Turma)**.

DIVISÃO DOS ESPORTES

Esportes de Marca: São aqueles nos quais o resultado da ação motora comparado é um registro - tempo, distância ou peso.

Ex: corridas, ciclismo, lançamento de dardo, levantamento de peso...

Esportes de Precisão: São aqueles nos quais o resultado da ação motora comparado é a eficiência e eficácia de aproximar um objeto ou atingir um alvo.

Ex: golfe, sinuca, tiro esportivo, tiro com arco, esgrima...

Esportes de Invasão: São modalidades em que "as equipes tentam ocupar o setor da quadra/campo defendida pelo adversário para marcar pontos, ao mesmo tempo em que têm que proteger a própria meta.

Ex: basquetebol, futebol, futsal, handebol, ultimate frisbee...

Esportes Técnico - Combinatório: São aqueles esportes em que a comparação do desempenho está centrada na beleza e no grau de dificuldade do movimento.

Ex: Ginástica artística, rítmica, nado sincronizado, patinação artísticas, saltos ornamentais...

DOPING

- **Uso de qualquer droga ou medicamento (ilícito) que possa aumentar o desempenho dos atletas durante uma competição.**
- **Além de trazerem riscos à saúde, é antiético. Pois nesse caso, não há igualdade de condições entre os atletas.**
- **Drogas - Possuem a capacidade de alterar o funcionamento do organismo.**

Desde 1968 é utilizado testes anti-doping nos Jogos Olímpicos.

Segundo o Critério de Legalidade Perante a Lei:

São divididas em dois grupos:

Drogas lícitas e ilícitas

Drogas Lícitas - São Legalizadas: Produzidas e comercializadas livremente. Ex: cigarro, álcool, entre outros.

Drogas Ilícitas - Não são Legalizadas: Proibida a produção e comercialização pela legislação. Ex: Cocaína, Maconha, Crack, Heroína, entre outros.

Substâncias Proibidas - Categorias:

Estimulantes - Agem direto sobre o sistema nervoso central, fazendo o efeito da adrenalina.

Algumas substâncias: Anfetamina, Cocaína e Cafeína

Analgésicos Narcóticos - Atuam no sistema nervoso central, diminuindo a sensação de dor.

Algumas substâncias: Morfina, Codeína, Petidina

Agentes anabólicos - Agem aumentando o tamanho dos músculos.

Algumas substâncias: Nandrolona, Testosterona

Diuréticos - Atua aumentando a produção e a excreção, causando a perda de peso.

Algumas substâncias: Triantereno, Furosemide.

Betabloqueadores - Agem diminuindo a pressão arterial e ajudam a manter estáveis as mãos do atleta. É usado em competições como o tiro.

Algumas substâncias: Propranolol e Atenol.

Hormônios peptídeos e análogos - Aumentam o volume e a potência dos músculos.

Algumas Substâncias: Hormônio do crescimento, Corticotropina

Uso de Anabolizantes pode causar:

- Aumento da agressividade;
- Comportamento anti-social;
- Desnutrição (os estimulantes) comprometem o sistema que regula a fome;
- Atrofia dos testículos;
- Lesões permanentes no cérebro;
- Esterilidade: Homens e Mulheres;
- Sobrecarrega vários órgãos, principalmente rins e fígado e entre outros.

- Chegue na hora;
- Traga seu caderno para a aula online;
- Deixe seu microfone desligado (**quando for solicitado**, ligue seu microfone)!!

AULA ONLINE:

→ **Todas as Aulas de Ed. Física Serão: Quintas-Feiras às 8h!!**

Importante:



ACESSAR O LINK:

meet.google.com/kko-tbj-a-fj