

UME PEDRO II

01/03 a 12/03

Educação Física / Anos Finais – 7º Ano A, B, C.
Professor: Flavio S. Adegas.

TEMA: Esporte na Pandemia.

OBJETO DE CONHECIMENTO: Programas e indicadores de saúde pública.

HABILIDADE: (EF123EF04) Colaborar na proposição e na produção de alternativas para a prática, em outros momentos e espaços, das brincadeiras, jogos e demais práticas corporais tematizadas, produzindo textos (orais, escritos, audiovisuais) para divulgá-las na escola e na comunidade.

Com a **pandemia** do novo **coronavírus**, mesmo aqueles que não passavam um dia sem fazer **atividade física**, precisaram adaptar suas rotinas. Muitos **atletas**, amadores e profissionais, ou simplesmente adeptos à prática, por questões de **saúde** e bem-estar ainda têm dúvidas sobre o que é **seguro** ou não em meio ao cenário de **isolamento** social. Para responder a essa pergunta, o quadro a seguir mostra, em uma escala de 1 a 5, o risco de contágio em cada modalidade;



Os **médicos** alertam para um maior risco em modalidades que envolvem **grupos**, devendo ser evitado qualquer tipo de contato. Além disso, deve-se prestar atenção ao **local** em que a atividade será realizada, lugares cheios apresentam alto risco, e o uso de máscara é imprescindível, seja qual for à situação.

De preferência fazer atividade física individual, em lugares abertos e com ventilação natural, evitando contato direto com outros. Além disso, os bons hábitos de higiene devem ser levados muito a sério, incluindo lavagem das mãos antes e depois do início das atividades físicas, uso da máscara de pano ou cirúrgica e evitar aglomerações.

Os **Esportes Coletivos** são aqueles em que a equipe é formada por duas pessoas, no mínimo. Essas atividades têm como característica principal a integração entre os componentes, divisão ou organização dos jogadores a partir de suas posições e o trabalho em conjunto para o alcance dos objetivos.

Os **esportes individuais** são aqueles praticados por apenas uma pessoa, um atleta compete com o adversário individualmente. Os esportes individuais assim como os esportes coletivos, trazem grandes benefícios para a saúde física e mental das pessoas.

Analise a figura (cor vermelha mais risco, e as cores verde e amarela menos riscos), leia o texto, e pesquise na internet para responder as questões a seguir:

- 1- Observando a figura, quais os esportes apresentam maior risco de contaminação pelo coronavírus?
- 2- E quais os esportes apresentam menor risco de contaminação pelo coronavírus?
- 3- Como prevenir a transmissão do coronavírus nas aulas presenciais de educação física?
- 4- Quais são os esportes/atividades mais indicados nas aulas presenciais de educação física?
- 5- Escreva o nome de 4 esportes coletivos.
- 6- Escreva o nome de 4 esportes individuais.

ATENÇÃO:

Na atividade deverá constar o **nome completo do aluno, classe, e o nº da chamada (se souber)**. A atividade vale como **AVALIAÇÃO E PRESENÇA** do aluno.

As atividades poderão ser digitadas ou manuscritas no caderno e fotografadas.

A devolutiva da atividade deverá ser enviada para o e-mail do professor:

flavioatividaderemota@gmail.com