



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: 9º

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF: JADIR MONTEIRO

PERÍODO DE 01/03/2021 A 05/03/2021

EDUCAÇÃO FÍSICA Assim como devemos cuidar no nosso planeta é muito importante que tenhamos uma vida saudável. Leia o texto a seguir e responda as questões:

A importância da atividade física para a saúde e seus benefícios para o funcionamento do corpo.

A importância da atividade física para a saúde se reflete em muitas vertentes na rotina dos praticantes. A mudança do estilo de vida sedentária para a prática de hábitos saudáveis é sentida tanto emocional como fisicamente, e os benefícios são significativos. O tipo de esporte ou atividade pode variar e as vantagens ocorrem da mesma maneira. Seja através de exercícios em grupo ou atividades mais solitárias, como a musculação, por exemplo, cada pessoa deve optar pela atividade melhor adaptável à sua rotina e condicionamento do



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



corpo. O exercício físico traz inúmeros benefícios para quem o pratica, podendo ser realizado de modo profissional ou amador, considerando sempre a intensidade do movimento e respeito aos limites do corpo. Cada indivíduo irá escolher a atividade de acordo com seu objetivo. Pode ser um exercício aeróbico, de força ou equilíbrio, contanto que seja realizado de forma organizada, pois contribui com a performance do praticante.

1- Qual a importância da atividade física para a saúde?

2- Você pratica algum esporte? Qual e por quê?

<https://www.gov.br/saude/pt-br>



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: 9 °

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF: JADIR MONTEIRO

PERÍODO DE 08/03/2021 A 12/03/2021

EDUCAÇÃO FÍSICA

Assim como devemos cuidar no nosso planeta é muito importante cuidarmos de nossa saúde.

Leia o texto a seguir e responda as questões:

Em 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS), com sede em Genebra, na Suíça, declarou estado de pandemia para o COVID-19 (que teve início na cidade de Wuhan, na China em dezembro de 2019). Acredita-se que o vírus tenha origem zoonótica (origem em animais), porque os primeiros casos confirmados tinham principalmente ligações ao mercado Atacadista de Frutos do Mar de Huanan, que também vendia animais vivos.

Para a OMS, pandemia é uma disseminação mundial de uma nova doença. O termo é utilizado quando uma epidemia - grande surto que afeta uma região - se espalha por diferentes continentes com transmissão sustentada de pessoa para pessoa.



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



Visando à prevenção e o distanciamento social necessário para preservar a saúde das pessoas, conforme recomendação da Organização Mundial da Saúde, os países atingidos tomaram várias atitudes, uma delas foi a suspensão das aulas.

1-Quais são as melhores formas de nos protegermos contra o coronavírus?

2-Como o isolamento social alterou a sua rotina e a de sua família?

https://pt.m.wikipedia.org/wiki/Wikip%C3%A9dia:P%C3%Algina_principal