

NOSSO JORNAL EJA

Ano 2021. N°01

Edição Especial



HISTÓRIA DAS OLIMPÍADAS

A história das Olimpíadas remonta à Antiguidade, apesar de tais jogos terem se popularizado mesmo na Idade Contemporânea.

Introdução

Considerado o maior evento esportivo do planeta, os Jogos Olímpicos têm como objetivo estimular a competição sadia entre os povos dos cinco continentes. Como já dizia o Barão de Coubertin (Pierre de Coubertin), considerado o fundador dos Jogos Olímpicos da Era Moderna, “o importante não é vencer, mas competir. E com dignidade”.

História

Os primeiros registros históricos das Olimpíadas são de 776 a.C., quando os atletas vencedores começaram a ter seus nomes registrados.

Nessa época, os reis de Iliá, de Esparta e de Pissa aliaram-se para que, durante os jogos, houvesse trégua sagrada em toda a Grécia. A aliança foi realizada no templo de Hera, localizado no santuário de

Olímpia. Essa é a origem do termo “Olimpíadas”.

Era Moderna

Atenas foi a cidade que sediou a primeira Olimpíada da Era Moderna, em abril de 1896, com delegações de 14 países. Ao todo, 241 atletas competiram em nove modalidades.

Desde essa época, os Jogos Olímpicos passaram a ser realizados de quatro em quatro anos, à exceção de 1914 e 1918; e 1939 e 1945, quando ocorreram a Primeira e Segunda Guerra Mundial, respectivamente.

Medalhas

Os Estados Unidos são o país com maior número de medalhas, 2.827 até a Olimpíada do Rio de Janeiro, em 2016, sendo 1.127 de ouro. O Brasil ocupa a 36ª posição, com 129 medalhas, sendo 30 de ouro.

fonte: <https://mundoeducacao.uol.com.br/educacao-fisica/os-jogos-olimpicos.htm>

- ❖ Você concorda com a afirmação de Pierre de Coubertin? Justifique.
- ❖ Por que os EUA detêm o maior número de medalhas? O que pode ter influenciado essas conquistas?



“Os Estados Unidos são o país com maior número de medalhas, 2.827 até a Olimpíada do Rio de Janeiro.”

- ❖ Observe que o total de medalhas dos Estados Unidos é 2827, sendo 1127 de ouro. Então, quantas medalhas de prata e bronze, juntas, eles possuem?
- ❖ Para você, quais os benefícios ou malefícios de uma Olimpíada para o país sede?
- ❖ Observe as imagens da Vila Olímpica do Rio de Janeiro na Barra da Tijuca. Quais você acha que foram os benefícios alcançados com a realização das Olimpíadas no Brasil, em 2016?

IMAGEM DO ANTES



http://imguol.com/c/esporte/2013/07/25/vila-autodromo-1374789514944_956x500.jpg

IMAGEM DO DEPOIS



[https://pt.wikipedia.org/wiki/Parque_Ol%C3%ADmpico_do_Rio_de_Janeiro#/media/Ficheiro:Parque_Ol%C3%ADmpico_Rio_2016_\(cropped\).jpg](https://pt.wikipedia.org/wiki/Parque_Ol%C3%ADmpico_do_Rio_de_Janeiro#/media/Ficheiro:Parque_Ol%C3%ADmpico_Rio_2016_(cropped).jpg)

- ❖ Qual a importância dos Jogos Olímpicos para as nações?
- ❖ Procure as informações no texto e responda: qual a ideia principal do texto? Quem é considerado o fundador dos Jogos Olímpicos? Quando e onde ocorreu a primeira Olimpíada da Era Moderna? Por que em 1918 os Jogos Olímpicos não foram realizados?
- ❖ Qual é a manchete?
- ❖ Observe a **imagem atentamente** e responda: qual é o significado dos anéis olímpicos?



<https://images.app.goo.gl/6kKcNWBns3frMS7h8>

- ❖ Como os níveis de participação e desempenho dos atletas olímpicos tendem a refletir as desigualdades entre os países?

As enormes diferenças no número de medalhas obtidas pelos países que participam dos jogos olímpicos, no mais das vezes, refletem as desigualdades econômicas e sociais entre eles.

De acordo com Oscar Mwaanga, especialista em sociologia do esporte de Zâmbia, entrevistado pelo repórter FarayiMungazi, da BBC, “longe de ser um espaço democrático, em que todos podem competir em condições de igualdade, as Olimpíadas fornecem uma plataforma para a “humilhação” dos países mais pobres. (...) a ideia de que todos têm condições iguais para competir diz respeito a um ideal, não a uma realidade”, afirma Mwaanga.

Para ele, os atletas de países mais pobres - que muitas vezes enviam apenas um ou dois representantes para as competições - ficam divididos entre as grandes expectativas de seus conterrâneos e suas limitações, em função da falta de

recursos para treinamento e preparação para os Jogos.

“Há países que têm dois atletas competindo. O que isso significa se comparamos com o número de atletas vindos dos EUA ou da China? Na realidade, a Olimpíada é um evento interessante para investigar as desigualdades globais”, afirma o especialista.

(Fonte: Adaptado de Estadão notícias, 2012. Disponível em:

<<http://www.estadao.com.br/noticias/geral.olimpiadas-humilham-paises-mais-pobres-afirma-analista,908514>>. Acesso em: 13/09/2016.)

➤ Com base no texto, assinale a alternativa CORRETA.

a) O fato de existirem países pobres, que enviam pouquíssimos atletas para os jogos, competindo com países ricos que podem enviar algumas centenas de atletas profissionais, indica que todos os países do mundo podem participar dos jogos em iguais condições.

b) Os níveis de participação e desempenho dos atletas não têm nenhuma relação com as desigualdades entre os países.

c) O número de participantes de cada país nas Olimpíadas não tem relação com as condições sociais e sim com a liberdade individual da população.

d) Os níveis de participação e desempenho dos atletas olímpicos tendem a refletir as profundas desigualdades entre os países.

HINO NACIONAL

Composição musical patriótica que representa um país.



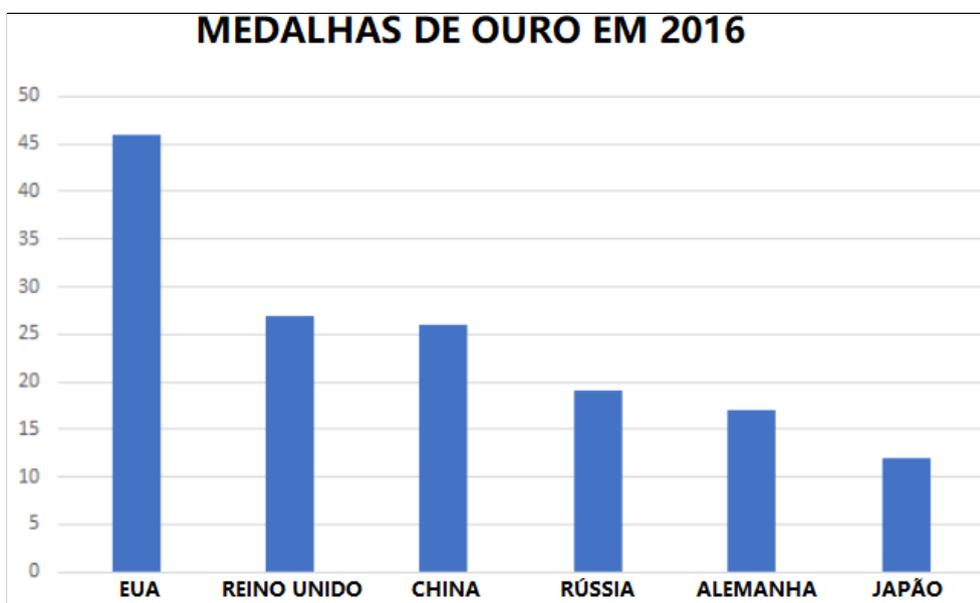
Hino nacional é geralmente uma composição musical patriótica que evoca e elogia a história, as tradições e as lutas de seu povo. É reconhecido pelo governo de um país como a canção nacional oficial, símbolo do Estado, sendo criado exclusivamente para essa finalidade ou consagrado por convenção.

❖ Com qual estrofe do Hino Nacional você mais se identifica? Escreva a estrofe e justifique sua resposta.

QUADRO DE MEDALHAS - OLÍMPIADAS DO RIO DE JANEIRO - 2016

	PAÍS					Total
1º	 Estados Unidos	+	46	37	38	121
2º	 Reino Unido	+	27	23	17	67
3º	 China	+	26	18	26	70
4º	 Rússia	+	19	18	19	56
5º	 Alemanha	+	17	10	15	42
6º	 Japão	+	12	8	21	41
7º	 França	+	10	18	14	42
8º	 Coreia do Sul	+	9	3	9	21
9º	 Itália	+	8	12	8	28
10º	 Austrália	+	8	11	10	29

Observe o gráfico a seguir. Ele é baseado na tabela acima e representa a quantidade de “Medalhas de Ouro em 2016” dos seis primeiros colocados.



Agora, com base no Quadro de Medalhas e no Gráfico, responda às perguntas abaixo.

- ❖ Qual o total de medalhas de ouro conquistadas pelos seis primeiros colocados?
- ❖ Quem é o primeiro colocado? Com quantas medalhas?
- ❖ Quem é o sexto colocado? Com quantas medalhas?
- ❖ Qual a diferença entre o primeiro e o sexto colocado?
- ❖ Se os Estados Unidos conquistaram, em 2016, 121 medalhas, sendo 46 de ouro, quantas medalhas são de prata e bronze?



"Meu sonho é o mesmo de quando eu tinha três anos de idade. A gente não pode banalizar o sonho de uma criança. Com apoio, disciplina e dedicação, nós conseguimos chegar lá".

São apenas 20 anos de idade. Mas o currículo, a dedicação e a maturidade do jovem Nathan Torquato é de gente grande. E são esses ingredientes que o tornam uma das grandes esperanças de medalha do Brasil no taekwondo dos Jogos Paralímpicos de Tóquio. Representando a cidade de Santos, ele se prepara para o momento mais especial da sua carreira.

Ao contrário da história de muitos paratletas, o esporte entrou na vida de Nathan quando tinha apenas três anos. Ele, que nasceu com má formação congênita no braço esquerdo, conheceu o taekwondo por acaso. "Não sei como é Nathan antes do taekwondo.

Esse esporte me deu todas as coisas boas na vida", diz o atleta da Fupes.

O talento e a determinação superaram qualquer deficiência e logo ele se destacou no taekwondo convencional, tornando-se o líder do ranking brasileiro na sua categoria e garantindo vaga para o Mundial de Cadetes. E foi aí que sofreu a sua maior decepção no esporte. "Classifiquei para o Mundial no Azerbaijão, fiz apresentações no semáforo para arrecadar dinheiro para viajar e chegando lá me impediram de lutar por ser deficiente físico. Nunca um paratleta tinha chegado tão longe. Acho que muitos atletas teriam desistido, mas para mim serviu de impulso".



Após ler o texto, qual mensagem você mandaria para o paraolímpico de Santos, Nathan Torquato?

- ❖ Quem são os atletas e paratletas olímpicos santistas ao longo da História?
- ❖ O taekwondo é uma arte marcial originalmente coreana, que teria surgido por volta do século VII d.C. A tradução que se faz do termo taekwondo é “caminho dos pés, das mãos e do espírito”, significado que revela a proposta de desenvolvimento integral do praticante, típica das artes marciais. Qual é o país de origem do taekwondo? Indique o continente a que ele pertence.



- ❖ A Olimpíada de Tóquio precisou ser adiada por um ano em razão da covid-19, com previsão de que ocorra em julho de 2021. O orçamento inicial para a realização dos jogos no Japão era de US\$ 7,5 bilhões, mas atualmente a estimativa é de US\$ 25 bilhões, sendo considerada a olimpíada de verão mais cara da história. Logo, a diferença entre o orçamento inicial e o atual é de:

a) US\$ 7,5 bilhões

b) US\$ 1 milhão

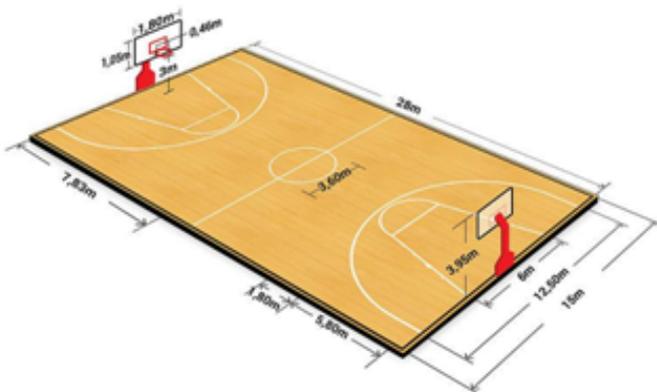
c) R\$ 100 mil

- ❖ Em uma escola de artes marciais com 30 alunos, $\frac{1}{3}$ pratica taekwondo e $\frac{2}{3}$ as demais atividades. Quantos são os alunos que praticam taekwondo e quantos são os que praticam outras artes marciais?
- ❖ Há várias modalidades esportivas que farão parte das Olimpíadas de Tóquio, uma delas é o basquete. A primeira vez que o basquetebol figurou nas **Olimpíadas** valendo medalha foi em 1936, em Berlim (Alemanha). Ao observar com atenção a próxima imagem, verificamos a presença da matemática em diversas situações, cite três exemplos.



- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

- ❖ A imagem abaixo é de uma quadra olímpica de basquete com as respectivas medidas: 28m de comprimento por 15m de largura. Assim, um jogador, ao dar uma volta completa na quadra, terá percorrido quantos metros?



- ❖ Calcule a área da quadra de basquete ao lado.

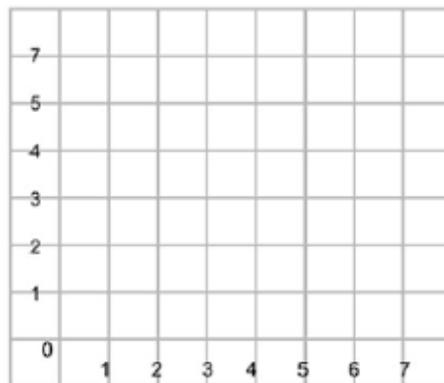


O cálculo da área é feito por meio da multiplicação lado x lado.

- Observe a posição dos jogadores, as coordenadas estão abaixo. Depois localize-as no plano cartesiano:



- 1 (2,5)
- 2 (1,4)
- 3 (5,2)
- 4 (2,1)
- 5 (4,3)



Mascotes das Olimpíadas de Tóquio



Conheça a mascote das Olimpíadas de Tóquio nomeada de Miraitowa. Nome formado pelas palavras japonesas MIRAI (futuro) e TOWA (eternidade), que representa o desejo de um futuro cheio de esperança nos corações de todas as pessoas do mundo.



A mascote das paraolimpíadas de Tóquio é Someity, criatura inspirada nas tradicionais flores de cerejeira do Japão e que tem um incrível poder mental e força física, simbolizando a superação de obstáculos dos paratletas. Seu nome é baseado na junção de Someiyoshino (espécie de flor de cerejeira) com o termo “so might” (“é possível”, em adaptação ao português).

Fonte: <https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/olimpiadas-toquio-2020.htm>

Mão na massa! Produza um texto publicitário sobre as próximas Olimpíadas que serão em Paris, no ano de 2024. O texto publicitário é uma produção textual com o objetivo de chamar a atenção de potenciais consumidores quanto a um produto ou serviço, persuadindo-os a comprar ou aceitar uma ideia. Seu texto deverá conter:

- informações;
- país sede;
- mascote.

Use a criatividade e incorpore elementos que chamem atenção para o seu mascote. E não se esqueça de lhe dar um nome.

Doping nas Olimpíadas



Desde as primeiras Olimpíadas, os atletas já procuravam uma ajudinha extra para se dar bem nas competições. Thomas Hicks, vencedor da maratona no ano de 1904, tomou algumas doses - moderadas, claro - de estricnina (estimulante do sistema nervoso central), misturada com clara de ovo. Em 1948, o boxeador argentino Mauro Cia anestesiou a mão direita com uma injeção de coca antes de lutar pelo bronze dos meio-pesados. E foi justamente com a mão direita que ele nocauteou um australiano e levou a medalha.

Vale destacar que os anabolizantes são medicamentos que alteram o metabolismo.

Esses esteroides funcionam como os hormônios masculinos

naturais, sendo também usados por mulheres praticantes de provas que exigem grande potência muscular. O aumento da força física do atleta ocorre justamente quando a droga é ministrada durante um treinamento físico intenso e uma reforçada dieta de proteínas. Para produzir os efeitos desejados pelos atletas, o medicamento acelera o crescimento ou a recuperação de atrofia muscular - é empregado em doses até vinte vezes superiores às ministradas em seu uso terapêutico. Entretanto, seu resíduo é detectável no organismo até um ano depois de ter sido usado.

Como é feito o exame antidoping nas Olimpíadas



- Os vencedores das provas individuais e alguns atletas de equipes coletivas, indicados por sorteio, têm a sua urina colhida para o controle *antidoping*. A convocação de atletas sob suspeita pode ser feita a qualquer tempo.
 - O material colhido é separado em dois frascos (prova e contraprova), numerado e encaminhado para o laboratório de análises. A quantidade mínima de urina é de 65 ml.
 - No laboratório, dois aparelhos diferentes são usados para a análise da urina. O resultado, em envelope lacrado, é enviado ao presidente do Comitê Antidoping do Comitê Olímpico Internacional (COI).
- ❖ O que você acha que acontece ao atleta se o exame antidoping for confirmado?
 - ❖ Encontre no caça palavras 8 nomes de substâncias usadas pelos atletas para melhorarem sua performance e que podem ser detectadas no exame antidoping.

A	N	A	B	O	L	I	Z	A	N	T	E	S	R
Z	V	T	K	N	E	H	Q	B	Z	H	M	H	I
L	M	E	G	N	Z	K	N	W	I	Ç	Ã	X	N
I	A	N	E	S	T	É	S	I	C	O	M	X	J
P	D	R	O	G	A	B	B	V	F	G	N	K	E
U	M	E	D	I	C	A	M	E	N	T	O	B	Ç
L	X	J	C	W	W	E	W	I	Ç	Y	W	U	Ã
N	B	E	S	T	R	I	C	N	I	N	A	L	O
Y	H	Ó	Ó	A	E	T	N	P	X	R	W	H	D
Ó	A	Ç	I	Ã	P	T	Y	X	V	E	C	P	E
T	D	E	G	E	E	L	U	Ã	F	I	Ç	K	C
Q	C	Ç	X	Ó	J	B	C	F	L	S	R	M	O
S	A	Z	E	S	T	E	R	Ó	I	D	E	S	C
F	Q	E	S	T	I	M	U	L	A	N	T	E	A

Atividade física ajuda a retardar o envelhecimento do cérebro



É inegável pela maioria das pessoas os inúmeros benefícios que a prática de atividade física traz para a nossa saúde e bem-estar. No entanto, ao nos perguntar como e por que um esforço físico pode trazer tantos benefícios, deparamo-nos com a falta de real compreensão da população sobre o fascinante processo ocorrido no corpo humano.

Em relação ao sistema nervoso e ao cérebro, existem aspectos muito importantes a serem considerados e que são diretamente influenciados pela prática de exercícios físicos. A execução de cada movimento é comandada o tempo todo pelo cérebro. Ele é responsável por mandar estímulos para os músculos para que ocorra a contração de um, o relaxamento de outro, e recebe outros tantos estímulos que o ajudam a controlar a precisão dos movimentos, levando o braço mais para cima ou para baixo, por exemplo.

Essa grande quantidade de estímulos que vão e chegam a determinadas

áreas do cérebro fazem com que aquelas células permaneçam ativas e trabalhando. Assim, movimentos e exercícios físicos também mantêm a atividade cerebral em alta. O equilíbrio na produção de substâncias como os hormônios, por exemplo, acontece de maneira saudável quando a pessoa é ativa e pratica regularmente uma atividade física. Esse equilíbrio transforma o “ambiente do corpo” em um lugar saudável para as células viverem.

Com um ambiente corporal saudável, um bom fornecimento de nutrientes e oxigênio, e com células cerebrais ativas, através da execução e controle de movimentos das atividades físicas, temos mais facilidade de raciocínio e preservação maior do sistema nervoso. Dessa forma, pessoas que se exercitam estão fazendo não apenas um bem para seu corpo, como também para o seu cérebro.

- ❖ O texto “ATIVIDADE FÍSICA AJUDA A RETARDAR O ENVELHECIMENTO DO CÉREBRO” é informativo. Leia-o com atenção e escreva um parágrafo com as principais informações. Depois responda:
- ❖ Quais são os benefícios da prática de atividades físicas?
- ❖ Quais hormônios são produzidos naturalmente através de atividades físicas?
- ❖ O que a frase "Mens sana in corpore sano" ("uma mente sã num corpo são") tem a ver com atividades físicas?



O nosso corpo necessita de fontes de energia equilibradas para a realização de atividades físicas. A pirâmide alimentar oferece uma forma segura de preparar refeições saudáveis e completas.

*Consulte seu médico para iniciar uma atividade física.

- ❖ Compare a frequência das atividades realizadas pelas pessoas presentes na base da pirâmide com aquelas atividades mostradas no topo da pirâmide. Quais práticas devem ser realizadas com mais regularidade.
- ❖ O que você entende ser fundamental na base de alimentação de um atleta como Nathan Torquato?
- ❖ A prática de atividade física deve fazer parte da vida de todos aqueles que desejam se superar e alcançar bons resultados no esporte. A alimentação equilibrada para um atleta é fundamental. São exemplos de alimentos que fazem parte de uma alimentação equilibrada:
 - A) cereais, frutas, legumes e carnes magras.
 - B) frutas, gorduras, doces e sorvetes.
 - C) carne vermelha, linguiça, frango, óleos e peixes.
 - D) cereais, gorduras, doces e carne vermelha.

❖ Responda (V) para verdadeiro ou (F) para falso:

- A) (___) Segundo os especialistas em medicina esportiva, os exercícios físicos praticados regularmente promovem perda de massa muscular e ganho de gordura visceral.
- B) (___) A prática de exercícios físicos promove a diminuição da qualidade e da expectativa de vida de quem a realiza regularmente.
- C) (___) Praticar atividades físicas previne a obesidade e o aparecimento de doenças em geral.
- D) (___) Realizar exercícios regularmente promove o aumento da qualidade e da expectativa de vida.
- E) (___) Antes da prática de atividade física é necessário fazer aquecimento. Entre seus benefícios, podemos destacar a preparação dos músculos e articulações para evitarmos lesões, podendo melhorar o desempenho.
- F) (___) O aquecimento antes da prática de exercícios atrapalha o desempenho esportivo, pois pode deixar o atleta cansado antes mesmo de sua realização.