



**PREFEITURA DE SANTOS**  
Secretaria de Educação



**COMPONENTE CURRICULAR: INTEGRADO**  
**ROTEIRO DE ESTUDO**

**EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS**

**CICLO II - T1, T2, T3, T4**

**PERÍODO DE 06/08 A 20/08**

Olá turma!

Neste roteiro finalizaremos o material sobre as Olimpíadas e com isso, desejamos que vocês aprofundem o conhecimento sobre esse evento mundial que tanto nos inspira.

Bons estudos!



**LEMBREM-SE DOS PROTOCOLOS SANITÁRIOS E DOS CUIDADOS NECESSÁRIOS  
COM A SUA SAÚDE.**

## ATIVIDADE

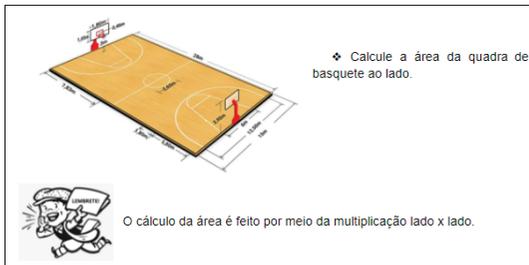
06/08 A 20/08

## ORIENTAÇÃO

# NOSSO JORNAL EJA

Ano 2021. Nº01

Edição Especial



- 1 Armador
- 2 Ala-armador
- 3 Ala
- 4 Ala-pivô
- 5 Pivô

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

### ➤ ATIVIDADE PÁGINA 8

Uma quadra de basquete deve ser retangular, plana, sólida e livre de obstáculos, algo que certamente envolve muita matemática para a sua construção e utilização na prática do referido esporte. Observe a foto e os esquemas da quadra e responda às questões que são feitas.

O traçado de uma quadra são desenhos geométricos. Quais desenhos geométricos podemos identificar?

### ➤ ATIVIDADE PÁGINA 9

Registre no plano cartesiano as coordenadas solicitadas nos itens de 1 a 5.

### 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://brasilescola.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.

### ➤ ATIVIDADE PÁGINAS 9 E 10

Observe os mascotes criados para a Olimpíada de Tóquio e crie o seu mascote, em desenho, para a Olimpíada de Paris 2024. Para ajudar com as referências de imagens, pesquise outros mascotes de olimpíadas passadas.

### 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 Cía 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 nocautou 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.

### ➤ ATIVIDADE PÁGINA 10

Esse é um texto informativo sobre o uso de medicamentos para beneficiar o desempenho do atleta na hora das competições.

Faça uma leitura silenciosa, depois leia mais uma vez e marque os pontos importantes. Se tiver alguma palavra desconhecida, pesquise no dicionário <https://www.dicio.com.br/houaiss/> ou pergunte o significado para o(a) seu(sua) professor(a).

### 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	Ê	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 PÁGINA 11

Leia como é feito o exame antidoping, depois escreva o que você acha que acontece com o atleta em que seu teste for confirmado positivo para alguma substância.

Leia novamente o texto "Doping nas Olimpíadas", aproveite para grifar os nomes das substâncias usadas pelos atletas para melhorarem sua performance, pois depois você encontrará esses nomes no caça palavra.

## 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.

## ➤ ATIVIDADE PÁGINA 12

Aproveite a leitura desse texto sobre atividade física para conhecer um pouco mais sobre os benefícios da prática esportiva para o nosso cérebro. Responda algumas perguntas que são feitas na sequência.

A frase que expressa os benefícios das atividades físicas são expressas na frase: "***Mens sana in corpore sano***" ("uma mente sã num corpo são"), qual relação que existe dessa frase com o texto. Explique.

❖ 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.

## ➤ ATIVIDADE PÁGINA 13

Observe a pirâmide que mostra a frequência de realização de diversas atividades físicas. Aproveite para fazer uma breve reflexão sobre os seus hábitos e tente fazer uma relação com o estilo de vida que você leva. Por fim, responda às tarefas feitas relacionando a prática de atividades físicas e alimentação saudável.

❖ 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.

## ➤ ATIVIDADE PÁGINA 14

Com base no seu conhecimento a partir da leitura dos textos anteriores, responda às questões de A a F.