



**PREFEITURA DE SANTOS**  
Secretaria de Educação



**ROTEIRO DE ESTUDO / ATIVIDADE**

UME AYRTON SENNA DA SILVA

ANO: 7º ano      COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR: Maria Augusta

PERÍODO DE 12/02/2021 a 25/02/2021

ALUNO : \_\_\_\_\_

<b>Apostila</b>	<b>Atividades</b>	<b>Orientação</b>
São Paulo Faz Escola Vol. 2	1. Como tem sido para você a prática de atividade física durante essa pandemia? Você tem brincado na rua?	1- Apresentação da Professora Maria Augusta / Educação Física, através do vídeo.  Link: <a href="https://youtu.be/0ekvpQajPfs">https://youtu.be/0ekvpQajPfs</a>  2 -Leitura do texto - Atividade física durante a pandemia de Coronavírus.  3-realizar as etapas das atividades descritas.

Sejam bem vindos ao ano de 2021, a nossa professora de Educação Física deixa um recado especial para todos os alunos da U.M.E Ayrton Senna, clique no link abaixo e em seguida leia sobre o tema do roteiro:

## Professora Maria Augusta

Link: <https://youtu.be/0ekvpQajPfs>



Atividade física durante a pandemia de Coronavírus.

A rápida e incontrolável disseminação do novo coronavírus (covid-19) pelo mundo, principalmente durante o ano letivo de 2020, aliada a sua gravidade, fez com que a organização mundial de saúde (OMS) qualificasse a situação como pandemia.

Diante da orientação para que as pessoas ficassem em casa, incluindo crianças e adolescentes, fundamentais que fossem incentivadas e posteriormente ampliadas às ações para adoção-manutenção de uma rotina devida fisicamente ativa.

O estilo de vida sedentário é prejudicial para o nosso sistema imune, fundamental para reduzir a possibilidade de infecção viral.

Além disto, o fato de ficarmos "parados" na maioria das vezes no celular, na internet, nos grupos de Whatsapp, e

também nos alimentando inadequadamente favorece o ganho de peso, o aumento da pressão arterial, da glicose (açúcar) e lipídeos (gorduras) no sangue, o que aumenta o risco de doenças cardiovasculares e metabólicas, como a hipertensão e o diabetes, os quais têm sido associados aos piores prognósticos em pacientes que são acometidos pela COVID-19.

Fonte: <https://www.portal.cardiol.br>

## ATIVIDADE

1ª Etapa- responda a questão abaixo.

Como tem sido para você a prática de atividade física durante essa pandemia? Você tem brincado na rua?

2ª Etapa- Onde Fazer? Organize um caderno para as atividades de Educação física e tire uma foto da resposta, ou faça um vídeo com sua resposta.

3ª etapa- Envie a atividade para o google classroom.