



**SEMEEL**

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER

*A mudança está em nossas mãos*

# Atividades Orientadoras



**9º ano**

# Ensino Fundamental

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSOR(A)

ANO DE ESCOLARIDADE

8º ANO

DATA

27ª SEMANA (21/08 – 25/08)

NOME:

HOJE É?

SEGUNDA  TERÇA  QUARTA  QUINTA  SEXTA

CÓDIGO BNCC

EF89EF09



## EXERCÍCIO FÍSICO

Exercício físico é toda atividade física sistematizada. Por isso, conta com uma duração de tempo específica, sequências de movimentos para diferentes partes do corpo e proporciona o aumento das aptidões físicas e atléticas. Além disso, o exercício físico é um importante aliado de quem quer ganhar massa muscular e aumentar a saúde do sistema cardiovascular. Também estimula o sistema imunológico, que passa a ter mais força para combater doenças. Tudo isso pode ser alcançado quando a prática for individualizada e monitorada por profissional capacitado, que elabora o programa de treinamento de acordo com as características e necessidades de cada indivíduo.

### Excesso de Exercício Físico

Em contra partida, o equilíbrio é fundamental em diversas situações do dia a dia, inclusive na prática de atividade física. O excesso de exercícios pode transformar o que seria um hábito saudável em um grande risco para o corpo, não só para a musculatura, como também para o sistema cardiovascular.

“O exagero é o que chamamos de síndrome do excesso de treinamento, quando a pessoa treina sem parar para ter resultados melhores, o que na maioria das vezes não acontece”, alerta o cardiologista e especialista em medicina do esporte Nabil Ghorayeb. Foi o que aconteceu com Priscilla Nasrallah, de 31 anos. Em novembro de 2012, ela começou a perceber que seu corpo já não estava mais respondendo aos treinos e decidiu ir ao médico. “Eu nunca tinha competido e, do nada, decidi que queria ser triatleta. Treinava duas vezes por dia, todos os dias, e buscava um resultado rápido. Às vezes, achava que estava só com preguiça, mas a verdade é que meu corpo não estava mais aguentando”, lembra.

De acordo com o médico Nabil Ghorayeb, por causa do excesso de treinamento, começam a ocorrer mudanças no organismo do paciente. “O corpo passa a produzir hormônios de uma maneira errada. Além disso, o coração fica acelerado o tempo todo, mesmo em repouso”, afirma. As consequências começam a aparecer também no dia a dia e o paciente pode começar a ficar mais irritado, com insônia e até com a imunidade mais baixa. “Com a defesa mais baixa, ele começa a ter mais facilidade para pegar infecções. Outro problema é em relação ao sangue, que pode ficar mais grosso, o que pode levar a um infarto do miocárdio ou a um derrame cerebral, por exemplo. Além do risco de arritmia e até parada cardíaca”, ressalta o médico. Fora isso, o atleta começa

a perder rendimento e, por isso, passa a se cobrar cada vez mais. “É algo inconsciente. Ele faz um tempo ótimo e acha que está mal”, exemplifica Nabi.

### ATIVIDADES

1) Encontre abaixo as seguintes palavras relacionadas a diversos esportes:

**Esportes - Caça Palavras**

Procure pelos esportes neste caça palavras. As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, com palavras ao contrário.

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

  

ATLETISMO	CORRIDA DE CAVALO	GOLFE	RÚGBI
BADMINTON	CORRIDA DE MOTO	HANDEBOL	SNOWBOARD
BASQUETE	CRICKET	HÓQUEI	SOFTBOL
BOLICHE	CURLING	NATAÇÃO	SQUASH
BOXE	ESGRIMA	PARAPENTE	SURFE
CICLISMO	ESQUI	PÓLO AQUÁTICO	TÊNIS DE MESA
CORRIDA DE CARRO	GINÁSTICA	REMO	VÔLEI

2) Retire do texto um trecho que o médico alerta sobre o excesso do exercício físico no corpo:

R: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_