



ATIVIDADES COMPLEMENTARES.

PRIMEIRA SEMANA.

TURMA 2001

Todas as atividades deverem ser feitas no caderno das respectivas matérias juntamente com as atividades
Do Plano de Estudo tutorado(PET)

EDUCAÇÃO FÍSICA

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE

Contribui para uma vida saudável e melhora os mecanismos do corpo

A importância da atividade física para a saúde está diretamente relacionada à melhoria da qualidade de vida, reduzindo consideravelmente os riscos de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes, problemas relacionados a baixa imunidade, além dos transtornos de fundo emocional.

Desde a idade juvenil, considerando crianças de todas as faixas etárias até as pessoas da terceira idade, podem perceber a importância da atividade física para a saúde, uma vez que tornam-se evidentes a evolução nos estímulos corporais, qualidade da memória, principalmente no caso dos idosos, e funcionamento do organismo.

Em relação aos indivíduos que já alcançaram a terceira idade, por exemplo, é recomendável a atividade física para evitar ou retardar os casos de Alzheimer, que atingem boa parte da população a partir dos 65 anos.

Por contribuir com a redução ou controle de peso e ajudar no equilíbrio das taxas de gordura na corrente sanguínea, a importância da atividade física para a saúde também se dá pelo auxílio na diminuição de ingestão de medicamentos que servem para problemas relacionados a diabetes tipo 2 (aquele que não tem relação com a produção de insulina), pressão alta e níveis de triglicerídeos.

A atividade física pode ser realizada em grupo ou individualmente.

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 no 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 corpo.

Benefícios da atividade física e contribuições para a saúde:

- Reduz os riscos de desenvolvimento de enfermidades cardiovasculares, como infarto, acidente vascular cerebral (AVC) e hipertensão;
- Controle da taxa de colesterol LDL (considerado colesterol ruim) e aumento do colesterol HDL (uma gordura de boa qualidade);
- Auxilia no controle da hipertensão arterial;
- Ameniza o risco de desenvolver diabetes e controla a taxa de glicose no sangue;
- Menores chances de desenvolver diversos tipos de câncer, principalmente quando a atividade física está associada a uma boa alimentação;
- A importância da atividade física para a saúde também pode ser um fator para o controle de peso, também atrelado a uma alimentação de qualidade;
- Melhora os quadros de depressão, ansiedade, dentre outros problemas relacionados a

transtornos psicossociais;

- A importância da atividade física para a saúde também está relacionada às crianças. Além de contribuir com a interação social, evita os quadros de obesidade infantil;

- Em casos de pessoas idosas, a atividade física contribui com a autoestima. Eles se sentem mais fortes, ativos e com disposição para realizar tarefas simples da rotina.

A importância da atividade física para a saúde e seus benefícios para o cérebro

O tecido cerebral recebe todas as informações coletadas no meio ambiente através dos sentidos do corpo humano: visão, tato, paladar, olfato e visão. Isso faz com que o tecido cerebral realize um processo, desencadeando na movimentação de músculo. Logo, o contato do cérebro com o meio externo é dado pela da atividade física, por meio de um movimento qualquer.

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 pessoa irá optar pela atividade de acordo com sua finalidade. Pode ser um exercício aeróbico, de força ou equilíbrio, contanto que seja realizado de forma organizada, pois contribui com a performance do praticante.

A atividade aeróbica submete o praticante a uma intensidade menor durante o exercício.

Importante! Especialistas alertam que a melhor forma de obter êxito nesse processo é escolher uma atividade que agrade a pessoa que irá realizar.

Durante a realização da atividade recreativa, o cérebro é oxigenado com sangue de boa qualidade e, neste momento, muitas ações ocorrem no corpo, uma delas é a maior atividade cerebral de uma área chamada de hipocampo.

Isso resulta no melhor desempenho da memória e maior capacidade intelectual, além da liberação de endorfina, hormônio que transmite a sensação de prazer, diminui a ansiedade e ativa a serotonina, um neurotransmissor responsável por combater a depressão.

Benefícios da atividade física

A importância da atividade física para a saúde, além dos aspectos já citados, também favorece nas questões emocionais, resultando em bem-estar, aumento da autoestima e energia para atividades do dia a dia. Apesar do principal objetivo ser voltado para saúde, muitas pessoas pensam na questão estética.

Nas praças e academias de musculação, por exemplo, boa parte dos frequentadores estão mais preocupados com o aumento da massa corporal, transmitindo uma melhor forma física e definição muscular.

Para pessoas idosas, a prática regular da atividade física também melhora a flexibilidade, a postura e conservação dos ossos, importante para realização de pequenas tarefas no cotidiano. De acordo com o tipo de atividade ou objetivo, os exercícios devem ser escolhidos considerando a finalidade de cada praticante, podendo ser separados em duas categorias:

Exercícios aeróbicos: são exercícios com longa duração e pouca intensidade. Exemplos: caminhada, corrida, natação, dança, e outros esportes com o mesmo nível de exigência física.

Exercícios anaeróbicos: são exercícios de longa duração e baixa intensidade. Exemplos: musculação, ioga e pilates.

Realizados de forma coletiva ou isolada, a importância da atividade física para a saúde é também manter o corpo em forma e resistente. Qualquer atividade que o submeta a uma movimentação regular e ritmada gera benefícios, desde que sua prática seja responsável.

Ao contrário dos hábitos saudáveis, o sedentarismo gera sérios danos à saúde. Sendo eles:

- Risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares;
- Aumento de peso;
- Risco de contrair resfriados por causa da baixa imunidade
- Facilidade para desenvolver doenças psicológicas, como é o caso do transtorno de ansiedade;
- Problemas relacionados a fraqueza dos ossos, como artrite, artrose e osteoporose.

**DISCIPLINA: Filosofia - PROFESSOR: Antonio Bicalho
Atividades de Teletrabalho- PET/ SEMANA 03- CORPO E ALMA**

Dualismo filosófico

O dualismo é uma visão filosófica que afirma que a realidade é constituída por duas partes, isto é, CORPO E ALMA que não podem ser reduzidas uma à outra. Já na filosofia dos pré-socráticos o dualismo aparece sob a forma de aparência e realidade. Em Platão, ele se mostra na crença na existência de um mundo ideal, que contém ideias eternas, e de um mundo sensível, onde as coisas estão em constante transformação.

Na visão de mundo medieval, o dualismo aparece como a divisão entre seres humanos finitos e um Deus infinito ou entre essência e existência, enquanto no que se assume como o início do pensamento moderno, René Descartes (1596 – 1650) afirma a existência de uma mente pensante e uma matéria, apresentando, assim, a fonte da discussão posterior a respeito do problema da relação entre a mente e o corpo. Já no âmbito da filosofia moderna propriamente dito, o filósofo escocês David Hume (1711 – 1776) divide o mundo entre fato e valor, enquanto o alemão Immanuel Kant (1724 – 1804) fenômenos empíricos (experiência) e coisas-em-si transcendentais (as coisas da ideia).

Apesar dos diferentes modos de dualismos da história da filosofia apresentados nos parágrafos anteriores, Wolff afirmava que o criador do dualismo foi Descartes, quando identificou a existência de duas diferentes espécies de substâncias, a corpórea (corpo) e a espiritual (mente). Foi a partir da difusão dessa compreensão de Wolff que foi possível aos filósofos posteriores identificarem a presença do dualismo na tradição filosófica, seguindo-a mesmo até à antiga filosofia pré-socrática.

Atividade:

Na vida cotidiana também nos deparamos com questionamentos sobre o lugar da mente e do corpo na constituição espécie humana. A partir dos conceitos do texto, responda a questão abaixo:

- 1) Somos apenas matéria ou temos também algo espiritual, intocável e inacessível aos outros?
- 2) Quais outros nomes podem dar para o que a filosofia chama de alma?

Leia o texto a seguir para responder às questões 01 a 04.

INGLÊS

Leia o texto abaixo para responder às questões de 01 a 04.

NASA , One-Way Ticket to Mars Mission

NASA is looking for people to go to Mars, and never come back. This appealing career is for people who want a permanent change of scenery and planet. It is part of an ambitious new project to colonize Mars called the Hundred Years Starship. Settlers would travel to the Red Planet and live there forever. NASA says it would be too expensive to bring humans back to Earth. The space agency can afford, however, to send supplies to the astronaut pioneers. NASA has started the project with a modest \$1.6 million, but hopes to attract investment from space-loving billionaires. Google founder Larry Page told NASA he'd be interested if they could get the cost of a one-way ticket down from \$10 billion to \$2 billion. The journey to Mars could take just four months. Settling on the planet would be extremely hazardous, especially the freezing temperatures and carbon dioxide atmosphere. Many scientists think colonizing space is essential. Stephen Hawking believes we must move to other planets to survive as a species. He said: "Once we spread out into space and establish independent colonies, our future should be safe." Dirk Schulze-Makuch and Paul

Davies call it a “desirable goal” and part of our desire to explore saying: “It would require not only major international cooperation, but a return to the exploration spirit and risk-taking character of the great period of Earth exploration, from Columbus to Amundsen.”

QUESTÃO 01- A NASA está procurando pessoas para:

- A) irem a Marte fazer uma visita
- B) irem a Marte e nunca mais voltarem.
- C) irem a Marte para conhecerem somente o Planeta
- D) irem a Marte e terem uma experiência diferente
- E) irem a Marte para mudanças de cenários.

QUESTÃO 2 - Qual a quantia em dinheiro que a NASA iniciou esse projeto?

- A) US \$ 2,6 milhão
- B) US \$ 0,6 milhão
- C) US \$ 1,6 milhão
- D) US \$ 1,9 milhão
- E) US \$ 1,5 milhão

QUESTÃO 3 -Qual o nome do projeto para colonizar Marte?

- A) Nave Espacial dos mil anos
- B) nave Brilhante
- C) Nave Estelar dos Cem Anos
- D) Nave Galactica
- E) Nave Enterprise dos quarenta anos

QUESTÃO 4 - Em que situação o fundador do Google aceitaria mudar-se para Marte?

- A) se eles pudesse fornecer passagens de ida e volta por US \$ 11 bilhões
- B) se fosse presenteado com as passagens
- C) se eles pudesse reduzir o custo de uma passagem só de ida de US \$ 10 bilhões para US \$ 2 bilhões.
- D) se ele pudesse levar a família pagando apenas US \$ 10
- E) se eles pudesse reduzir o custo de uma passagem só de ida de US \$ 9 bilhões para US \$ 3 bilhões.

BIOLOGIA

Semana 3

HABILIDADE(S):

- Identificar as características que diferenciam os organismos dos cinco reinos de seres vivos;
- Identificar a diversidade biológica organizada hierarquicamente;
- Reconhecer os representantes dos reinos a partir de representações figurativas.

RESPONDA:

1. Dê duas características que expliquem por que os vírus não são considerados seres vivos.
2. Liste os cinco reinos e suas principais características.
3. A Síndrome Respiratória Aguda Grave, também conhecida como SARS, é uma doença sem tratamento que foi descoberta em 2003 na China. A respeito dessa patologia, marque a alternativa incorreta:
 - a) A SARS é uma doença caracterizada por uma pneumonia grave.
 - b) A doença é transmitida por um vírus envelopado do gênero Morbillivirus.
 - c) A SARS pode ser transmitida pela inalação do vírus.
 - d) A doença não possui tratamento específico.

4. Cite 4 doenças causadas por virus e a forma de prevenção.

Semana 4

HABILIDADE(S):

- Identificar as características que diferenciam os organismos dos cinco reinos de seres vivos;
- Identificar a diversidade biológica organizada hierarquicamente;
- Reconhecer os representantes dos reinos a partir de representações figurativas.

Responda:

1. Quais as diferenças entre os seres do reino monera e reino protista.

2. É comum visitarmos o médico e este informar que estamos com uma virose, ou seja, uma doença transmitida por vírus. Baseando-se nos seus conhecimentos sobre o tema, marque a alternativa que indica o nome de uma virose:

- a) Febre amarela.
- b) Doença de Chagas.
- c) Cólera.
- d) Giardíase.
- e) Sífilis.

3. As doenças virais, geralmente, não possuem um tratamento específico, sendo ideal, portanto, a prevenção. Uma das principais formas de se prevenir contra doenças como a febre amarela e a gripe, por exemplo, é:

- a) o uso de soros.
- b) o consumo de vitamina C.
- c) o uso de anti-inflamatórios.
- d) a vacinação.
- e) o uso de antibióticos.

4. Elabore um folder com as principais informações do COVID 19:

- a) forma de contágio:
- b) formas de prevenção: