



#### ATIVIDADES COMPLEMENTARES.

##### PET 1.

##### TURMA 1000

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

#### GEOGRAFIA

- Registre em seu caderno as atividades 1 a 4 das páginas 93 e 94 do seu PET
- A sustentabilidade ambiental não está restrita a combustíveis. Cite exemplos sustentáveis que contribuem para a melhoria do Meio Ambiente. ( Registre em seu caderno)
- Como você pode contribuir com o Meio Ambiente?( Registre em seu caderno)

#### 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.

Texto retirado do site: <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/a-importancia-da-atividade-fisica-para-a-saude>

Acessado em: 15/06/2020

### Questão 01

Leia o texto com atenção e elabore 10 perguntas com respostas (abertas ou fechadas) sobre ele em seu caderno:

### Questão 02

Descreva uma atividade que vc tem feito durante o tempo em que não se incentiva atividades coletivas, por exemplo:

Dança: Explique quais movimentos vc tem feito com determinada música. Siga um passo a passo

Luta: Explique a prática de alguma luta e os movimentos que vc faz durante uma sequência

Futebol solo ou com mais um morador da sua casa: Explique quais maneiras vc utiliza seu corpo pra executar os movimento necessários pra tal finalidade

Pular corda ou elástico: Explique como vc faz a brincadeira acontecer utilizando as partes do seu corpo e se vc utiliza alguma brincadeira cantada

Descreva a atividade física que vc quiser e estiver praticando!!!

## INGLÊS

Leia atentamente o texto abaixo para responder as questões 1 a 4.

### My Family

Hi, my name is Emily. I am ten years old. This is my family. My father is Jason, he is a doctor and my mother is Beth, she is a nurse. I have two brothers, Anny and Joe, they are twins and very funny. Our house is very big, in front of it there is a big swimming pool and a beautiful garden, around it there are a lot of white and yellow flowers and behind it there is a wonderful barbecue place. Every weekend my grandparents, my uncles and my cousins come to my house. We are a very happy family and we play a lot together

### QUESTÃO 1- Quantos anos Emily tem?

A ( ) 12 anos      B ( ) 10 anos      C ( ) 18 ano      D ( ) 16 anos

### QUESTÃO 2- Quais os nomes de seus pais e quais são as suas profissões?

- A) My father is Jason, he is a doctor and my mother is Beth, she is a nurse.
- B) My father is Leon he is a doctor and my mother is Beth, she is a nurse.
- C) My father is Jason, he is a doctor and my mother is Lena, she is a nurse.
- D) My father is Jhon, he is a doctor and my mother is Beth, she is a nurse.

### QUESTÃO 3- Quem são os irmãos de Emily?

- A) Mary e Joe
- B) Anny e José
- C) Mary e Jhon

D) Anny e Joe,

QUESTÃO 4 - Como são os irmãos de Emily?

- A) eles são muito levados
- B) eles são gêmeos e muito engraçados.
- C) ele são grandes e atrapalhados
- D) são pequenos e bagunceiros

## BIOLOGIA

HABILIDADE(S):

- 19.1. Comparar a organização e o funcionamento de diferentes tipos de células estabelecendo identidade entre elas.
- 19.2. Identificar a natureza do material hereditário em todos seres vivos, analisando sua estrutura química para avaliar a universalidade dessa molécula no mundo vivo.
- 19.3. Estabelecer relação entre DNA, código genético, fabricação de proteínas e determinação das características dos organismos.

Responda:

1. O que significa a sigla DNA?
2. Cite 4 doenças relacionadas com a má alimentação.
3. Os açúcares complexos, resultantes da união de muitos monossacarídeos, são denominados polissacarídeos.
  - a) Cite dois polissacarídeos de reserva energética, sendo um de origem animal e outro de origem vegetal.
  - b) Indique um órgão animal e um órgão vegetal, onde cada um destes açúcares pode ser encontrado.
4. Quais os benefícios de incluir na alimentação;
  - a. Carboidratos
  - b. Proteínas
  - c. Lipídeos
  - d. Vitaminas
5. Quais as características de um vírus?
6. Quais os sintomas da covid 19. Cite as ações preventivas.