PLANO DE AULA

	CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL DE IOMERÊ Diretora: Marta Maria Falchetti Diretora adjunta: Ana Maria Epeling Turmina Coordenadora: Tânia Gonçalves da Silva Bressan Orientadora: Marinez Zanetti Zago Secretária: Roseli Aparecida Fiuza da Rosa Civiero Professor: Amarildo Zarpelon Disciplina: Educação Física Turma: 7º Ano Data: 29.10.2020
ALUNO:	
Tempo previsto para a realização: Até 4,3 Hs - Prazo de entrega: 04.11.2020	
Objetivo da aula: Construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos, com o objetivo de promover a saúde.	
Habilidades: Adquirir o conhecimento da matéria desenvolver senso critico e prevenir possiveis tentativas para a sua prática. Acima de tudo ser ético.	
Formas de Avaliação: A avaliação se dará através do retorno das atividades e se as mesmas forem desenvolvidas, e as aprendizagens e/ou habilidades propostas foram alcançadas.	
Outros:	

DOPING: O JOGO LIMPO NO ESPORTE E NA VIDA
AULA 1

Aproveitando nossas aulas sobre esportes olimpicos, vamos retratar também uma situação que pode ocorrer em um evento como este.

Um atleta treina intensamente buscando sempre atingir os maiores e melhores resultados e quebra de recordes. No entento, alguns atletas procuram utilizar o doping para atingir tais objetivos, sem se preocupar com a ética no esporte ou o risco o qual pode estar correndo. Conheça, agora, o signigicado de doping, seis efeitos, além de alguns hábitos para manter uma vida saudável.

Todo atleta espera obter a melhor forma física durante uma competição. Para isso, é preciso seguir uma rotina rígida de treinamentos para alcançar um ótimo condicionamento físico. Entretanto, alguns maus atletas utilizam meios ilícitos para aumentar seu desempenho.

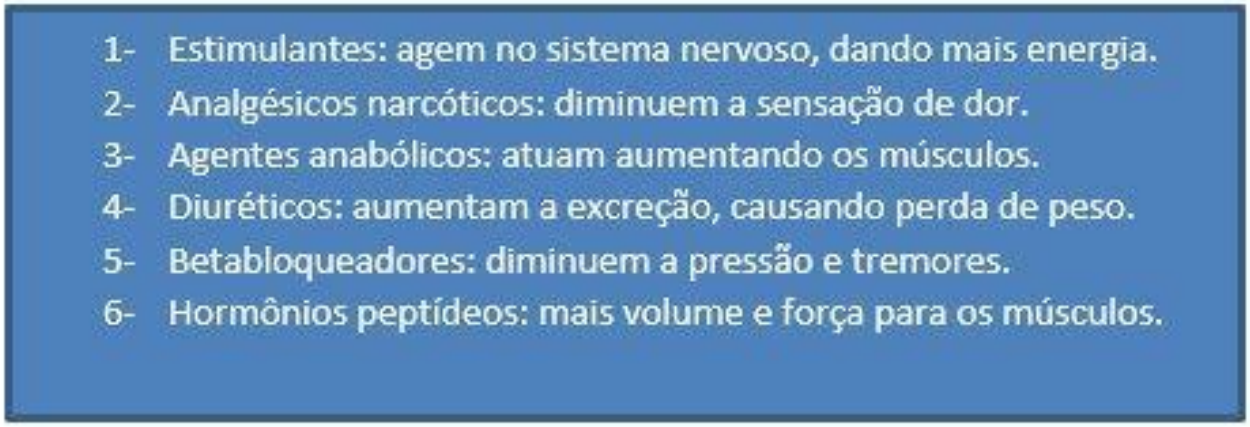
O que é Doping?

Doping é quando um atleta utiliza substância ou métodos proibidos, capazes de promover alterações que melhoram o desempenho dele e oferecem uma vantagem indevida em relação aos outros competidores.



E quais são as substância Proibidas?

As substâncias proibidas que melhoram o desempenho dos atletas são divididas em 6 grupos:



Buscando melhorar de forma rápida sua massa e força muscular, alguns atletas acabam usando doses elevadas de substâncias proibidas, algumas vezes com exageros sem sentido. Em certos casos, as doses são tao altas que os músculos acabam atrofiando, além de outras consequências drásticas.

Agora vamos a atividade:

1) Leia o texto com atenção;
2) Faça um comentário (resumo) com suas próprias palavras explicando o que você entendeu;
3) Quais habilidades um atleta pode melhorar a performance com o uso de doping;
4) Cite 3 formas de doping;
5) Em quais eventos podem ocorrer o uso ilegal de substâncias proíbidas;
6) Pesquise ou pergunte para seus colegas e familiares se conhecem algum caso no esporte de doping;
7) Quais podem ser os riscos à saúde pelo uso de substância proibidas;
8) Cite um esporte conhecido pelo uso de esteróides;

Boa atividade a todos.