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: 05.11.2020
ALUNO:	
Tempo previsto para a realização: Até 4,3 Hs - Prazo de entrega: 11.11.2020	
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 2

Efeitos do Doping para Mulheres:



Afetam o crescimento e proporciona aspecto masculino, engrossamento da voz**,** aumento de pelos e modificações anatômicas. Os efeitos podem ser revertidos, mas dependerá da quantidade usada, do tempo de uso, de características metabólicas individuais e da extensão das lesões.

O uso de substâncias proibidas é muito perigoso, principalmente antes e durante a puberdade.

Efeitos do doping para homens



Lesões nos tendões e ligamentos (pois o desenvolvimento dos músculos não acompanha o desenvolvimento dessas estruturas), diminuição da estatura, além de modificações anatômicas, lesões do fígado (hepatite e câncer), redução na produção dos espermatozoides e lesões graves da próstata.

O uso de substâncias proibidas, ao longo prazo, causa efeitos irreversíveis.

Controle de Doping

Quando o atleta é seleciondo para controle de dopagem ele passa pelas seguintes etápas:

1. Coleta de sangue ou urina em dois frascos (para realização de prova e contraprova), e envio para o laboratório;
2. Análise da amostra e laboratório para verificação da presença de substâncias ilícitas;
3. Confirmação do resultado, refazendo a análise com a segunda amostra, em caso de positiva.
4. Divulgação da resultado caso a análise da segunda amostra também for positiva, ao orgão responsável, para que seja aplicada punição ao atleta.

O Doping nos Dias de Hoje



Infelizmente, alguns especialistas afirmam que 90% dos ciclistas profissionais utilizam drogas para melhorar o desempenho.

A Agência Mundial Antidoping encomendou, em 2015, um relatório que indicou uma "cultura profundamente enraizada de trapaça em todos os níveis" no esporte russo.

Casos de doping no esporte causam sempre alardes e o atleta flagrado, é duramente criticado, além de perder o apoio de patrocinadores e clubes.

A prática de esporte e atividade física sem o doping só traz benefícios para a saúde, além de valorizar a ética, o jogo limpo e o espírito esportivo.

Exercitando-se da forma correta você estará contribuindo com a saúde, adotando um estilo de vida saudável.

O uso do doping não faz bem a ninguém, já que prejudica a saúde do atleta e gera uma situação de injustiça para os outros competidores.

Saiba Mais:

Existem relatos de que desde o século III a.C. atletas olímpicos gregos utilizavam estimulantes como conhaques, vinhos, cogumelos alucinógenos e sementes de gergelim para melhorar seu desempenho.

Em Roma, gladiadores ingeriam estimulantes para superar a fadiga e as lesões causadas pelas lutas. Os órgãos de animais e humanos eram ingeridos para melhorar força, vitalidade e coragem. Portanto, o doping não é uma novidade da era

Agora vamos a atividade:

1) Leia o texto com atenção;
2) Descreva com suas próprias palavras pontos importantes que você entendeu do texto;
3) Cite 2 efeitos colateriais nocivos devido uso de substâncias proíbidas no homem e na mulher. (2 de cada)
4) Como é feito o exame de doping (descreva as etapas);
5) Qual pais recentemente se envolveu com uso de substâncias nocivas em uma olimpíada?
6) De sua opinião sobre o assunto.
7) Entreviste pessoas do seu convivio e pergunte se lembram de algum caso sobre o assunto e relate aqui.

Boa atividade a todos.