

	<p>ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL SECRETARIA DA EDUCAÇÃO 8ª COORDENADORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO SANTA MARIA – RS COLÉGIO ESTADUAL MANOEL RIBAS</p>	
---	--	---

Disciplina: **Projetos Esportivos: Metodologia e Práticas**

Professor (a): Juliano Tavares dos Santos e Adriana Neutzling

Série: 1º anos

Turma (s): 1ºB 1ºJ, 1ºK (Prof. Adriana) / 1ºL, 1ºM, 1ºN, 1ºO (Prof. Juliano)

NOME:.....SÉRIE/TURMA:.....DATA:.....



Informar a população sobre os riscos à saúde apresentados pela COVID-19 é tão importante quanto outras medidas de proteção. Informações precisas e confiáveis permitem que pessoas tomem decisões conscientes e adotem comportamentos positivos para proteger a si e seus entes queridos de doenças como a causada pelo novo corona vírus. Informações baseadas em evidências são a melhor vacina contra os boatos e a desinformação.

- Baseado nisso **RESPONDA** as seguintes questões abaixo, pesquisando em fontes seguras da internet. Bom trabalho a todos.

- 1- Como o Exercício Físico pode tornar o Sistema Imunológico mais forte?
- 2- Quais os cuidados necessários para praticar exercício físico de Máscara ao ar livre?
- 3- Qual a intensidade do exercício que ajuda na imunidade de quem pratica?
- 4- Pode treinar com a imunidade baixa?
- 5- Durante o exercício físico quais os principais hormônios que atuam no sistema imunológico?
- 6- Como o exercício pode auxiliar no risco de evolução para formas mais graves do Covid19 em pessoas com diabetes?
- 7- Cite 5 dicas para aumentar a imunidade e se proteger desse vírus mundial?
- 8- Qual a melhor vitamina para aumentar a imunidade?
- 9- Qual o chá que aumenta a imunidade?
- 10-O que fazer para aumentar a imunidade rápido?
- 11-Baixa imunidade e sua relação com a COVID19?
- 12-Quais os hábitos de higiene que devemos ter para evitar o contágio do vírus?

13-Tenho Excesso de peso e como parte do meu tratamento, me foi recomendado o exercício físico. Será que isso pode piorar minha imunidade? O que você acha?



SEJA UM HERÓI.
FIQUE EM CASA

BOM TRABALHO!!!