

EDUCAÇÃO FÍSICA

NOME: _____ **8º ANO**

ORIENTAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE: O aluno deverá ler o texto e assistir aos vídeos e em seguida escrever no caderno o que se pede.

O QUE ACONTECE NO ORGANISMO DO ATLETA DURANTE A PARTIDA?

Finalmente chegou a Copa e as torcidas do mundo inteiro seguram a respiração em cada lance de perigo ou chance de gol. Em campo, nossos jogadores suam a camisa em busca do tão desejado título de hexacampeão mundial.

O futebol é uma das modalidades que mais exige esforço físico e preparação de seus atletas durante a partida. É estimado que durante um jogo regular, os deslocamentos dos jogadores em campo cheguem a 12 quilômetros, além de eventuais arranques e corridas em alta velocidade em momentos de ataque, que causam ainda mais desgaste. Estima-se que os jogadores perdem de dois a três quilos durante a partida e gastam quase duas mil calorias. Os músculos das pernas e das coxas são os mais exigidos, porém o sistema cardiorrespiratório também é importante, visto que passa de uma frequência de 50 a 60 batimentos por minuto para 100 a 120 no início da partida e pode chegar a 150 a 160 em momentos decisivos do jogo.

Por ser um esporte a céu aberto, os jogadores ainda sofrem com as intempéries do tempo, tendo que lidar com calor ou frios extremos, sem falar de eventuais problemas de altitude que podem afetar seu desempenho em campo.

Para superar esses obstáculos, muita disciplina e preparação são necessários, nesta Copa do Mundo, aqueles que quiserem levar o título para casa precisam não só vencer aos adversários, mas os próprios limites do seu corpo.

(eiaja.com/esportes/2018/06/29/o-que-acontece-no-organismo-do-atleta-durante-partida/)

Vídeos:

<https://youtu.be/TxHYUSL0KSo>

https://www.youtube.com/watch?v=Ey35Ez_4Dzw

Depois de ler o texto e saber como o atleta é exigido para ser o campeão, nos vídeos você assistiu como o gol mexe com as torcidas e com os jogadores.

Faça uma pesquisa relacionando o organismo do jogador e do torcedor na hora do gol. Pesquise o que acontece com a respiração, coração, hormônios...