



ENSINO MÉDIO	SÉRIE: 1^a	TURMAS: A B C D	ETAPA: 2^a	ANO: 2017
PROFESSOR(A): CRISTIANE BHERING				
ALUNO(A):				Nº:

I – INTRODUÇÃO

Este roteiro tem como objetivo orientá-lo nos estudos de recuperação. Ele consta de informações gerais, uma lista de conteúdos contendo temas significativos e habilidades básicas para a continuidade dos seus estudos, algumas orientações de estudo específicas da disciplina e uma atividade a ser realizada em casa durante o período de preparação para a prova.

Para que você tenha um bom desempenho nesta recuperação, recomendamos um estudo diário e regular e a realização completa e precisa da atividade indicada neste roteiro.

É muito importante, neste processo, a sua disposição para recuperar seu desempenho acadêmico, o que pressupõe esforço, disciplina, organização e responsabilidade.

II – INFORMAÇÕES GERAIS

- Data das provas: 19 e 20 de setembro (o cronograma com o horário de aplicação das provas será divulgado em sua sala e nos corredores da escola e no site do colégio).
- Valor da prova: 35 pontos
- Bibliografia: material didático utilizado durante a 2^a etapa do ano letivo em curso: livro-texto, caderno de anotações, exercícios diversos (é interessante rever também as provas realizadas durante a 2^a etapa)
- Natureza da prova: prova com aproximadamente 50% do valor em questões abertas e 50% em questões de múltipla escolha; uma das questões da prova refere-se à atividade realizada em casa e terá o valor de 10% do total da prova.
- Duração de cada prova: 90 minutos
- **A atividade realizada em casa deve ser entregue no início do horário de aplicação da prova.**

III – CONTEÚDO A SER ESTUDADO:

Temas e tópicos:

- Alimentação x obesidade.
- Voleibol: histórico e regras.

Habilidades:

- Caracterizar o aluno como elemento integrante do ambiente, adotando hábitos saudáveis de higiene, alimentação e atividades corporais, relacionando-os com os efeitos sobre a própria saúde e de recuperação, manutenção e melhoria da saúde coletiva.
- Solucionar problemas de ordem corporal em diferentes contextos, regulando e dosando o esforço em um nível compatível com as possibilidades, considerando que o aperfeiçoamento e o desenvolvimento das competências corporais decorrem de perseverança e regularidade e que devem ocorrer de modo saudável e equilibrado.

IV - ORIENTAÇÕES DE ESTUDO ESPECÍFICAS DA DISCIPLINA:

- Refaça as questões da Prova Trimestral;
- Estude os slides disponíveis no site do colégio;
- Estude suas anotações feitas no caderno de aula.

V - ATIVIDADE A SER ENTREGUE NO DIA DA PROVA DE RECUPERAÇÃO:

Responda às seguintes questões relacionadas à composição corporal de indivíduos:

- O que é Índice de Massa Corporal?
- O que é percentual de gordura?
- Como você explica quando um indivíduo tem um IMC elevado (com índices de obesidade) e um percentual de gordura baixo?

Após responder as questões anteriores, faça a seguinte tarefa:

Medir a massa e estatura de 5 pessoas da sua família. Após anotar as medidas, calcular o Índice de Massa Corporal (IMC) dessas pessoas (preencha a tabela a seguir).

Nomes	Massa (kg)	Altura (m)	IMC