



COLÉGIO LA SALLE BRASÍLIA

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TRABALHO DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO OU DECLARAÇÃO DE TRABALHO/2016

ORIENTAÇÕES GERAIS:

1. O tema será escolhido pelo professor e encaminhado ao aluno em mãos.
2. O trabalho será corrigido com o valor que varia de zero a dez pontos, ou para substituir aulas práticas.
3. O trabalho **deverá ser manuscrito ou digitado** e conter: capa, índice, introdução, desenvolvimento, ilustrações (desenhadas ou coladas), gráficos ou esquemas, conclusão e bibliografia.
4. Entregue esta folha, junto com o trabalho, ao seu professor na data definida abaixo. Seja pontual.

TEMAS:

1. A ética no esporte contemporâneo.
2. Amamentação materna e alimentação complementar.
3. Violência contra a mulher.
4. Câncer de Mama.
5. Dietas e controle de peso.
6. Drogas Psicotrópicas: perigo e influência junto à sociedade.
7. Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST).
8. A importância dos exercícios de sobrecarga para a terceira idade.
9. A ansiedade no esporte.
10. Massoterapia: o que é, histórico, método, manipulação, patologias e precauções.
11. Água e eletrólitos.
12. Qualidade de vida e alimentação saudável.
13. Primeiros socorros (aquático, terrestre) e transporte de pessoas acidentadas.
14. Drogas no Esporte (Esteroides Anabolizantes).
15. Distensões Musculares: sintomas, providências, prevenção, alimentação e tratamento.
16. Diabetes Mellitus (Diabetes tipo 1, tipo 2 e atividade física para diabéticos).
17. Transtorno Alimentar (compulsão, anorexia, bulimia e aversão aos alimentos).
18. Aquecimento nas atividades físicas, tipos e prevenção de lesões.
19. Os benefícios da ludicidade para a criança.
20. Corrida versus caminhada: benefícios e contraindicação.
21. A dança Afro na atividade física.
22. Suplemento alimentares: leis e classificações dos suplementos, fatos e mitos.
23. A dieta adequada e o gasto energético para competidores de atletismo.
24. Musculação diferenciada para crianças e obesos.
25. Os benefícios da Hidroterapia.
26. Contraindicação à prática esportiva.
27. Diferença entre asma e bronquite (Ginástica respiratória/Natação).
28. Prevenção e controle do tabagismo.
29. Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica – DPOC.
30. Sedentarismo.

Folha entregue com o tema nº _____ nesta data: ____/____, referente ao Período _____, Data de entrega – até ____/____. Após esta data, você ainda terá dois dias úteis para entregar seu trabalho, sendo que no 1º dia ele só valerá 75% da nota e no 2º, 50%. Não receberemos trabalho no 3º dia subsequente (ver página 20 do Guia do Aluno).

ASSINTATURA / ALUNO (A) _____