

# ORIENTAÇÕES DE ESTUDOS DE ED. FÍSICA

1

1ª  
SÉRIE



## Ensino Médio

Secretaria de  
Educação



GOVERNO DO ESTADO  
**RIO DE JANEIRO**



/SeeducRJ



/seeducrj



/seeducrj

Secretaria de  
**Educação**



**GOVERNO DO ESTADO**  
**RIO DE JANEIRO**

**Governo do Estado do Rio de Janeiro**  
**Secretaria de Estado de Educação**

Comte Bittencourt  
**Secretário de Estado de Educação**

Andrea Marinho de Souza Franco  
**Subsecretária de Gestão de Ensino**

Elizângela Lima  
**Superintendente Pedagógica**

**Coordenadoria de Área de conhecimento**  
Maria Claudia Chantre

**Assistentes**

Carla Lopes  
Fabiano Farias de Souza  
Roberto Farias  
Verônica Nunes

**Texto e conteúdo**

Prof. Carlos Eduardo Vianna Afonso  
**C.E. Marechal Zenóbio da Costa**

Prof. Fábio Mendonça Barbosa  
**CIEP 387 Hans Christian Andersen**

Prof. Nilson Ferreira Júnior  
**C.E. Aura Barreto**

Prof. Neimar Arzamendia da Silva  
**CIEP 029 Josué de Castro**

**Capa**

Luciano Cunha

**Revisão de texto**

Prof<sup>a</sup> Alexandra de Sant Anna Amancio  
Pereira

Prof<sup>a</sup> Andreia Cristina Jacurú Belletti

Prof<sup>a</sup> Andreza Amorim de Oliveira Pacheco.

Prof<sup>a</sup> Cristiane Póvoa Lessa

Prof<sup>a</sup> Deolinda da Paz Gadelha

Prof<sup>a</sup> Elizabete Costa Malheiros

Prof<sup>a</sup> Ester Nunes da Silva Dutra

Prof<sup>a</sup> Isabel Cristina Alves de Castro Guidão

Prof José Luiz Barbosa

Prof<sup>a</sup> Karla Menezes Lopes Niels

Prof<sup>a</sup> Kassia Fernandes da Cunha

Prof<sup>a</sup> Leila Regina Medeiros Bartolini Silva

Prof<sup>a</sup> Lidice Magna Itapeassú Borges

Prof<sup>a</sup> Luíze de Menezes Fernandes

Prof Mário Matias de Andrade Júnior

Paulo Roberto Ferrari Freitas

Prof<sup>a</sup> Rosani Santos Rosa

Prof<sup>a</sup> Saionara Teles De Menezes Alves

Prof Sammy Cardoso Dias

Prof Thiago Serpa Gomes da Rocha

Esse documento é uma curadoria de materiais que estão disponíveis na internet, somados à experiência autoral dos professores, sob a intenção de sistematizar conteúdos na forma de uma orientação de estudos.



## Educação Física – Orientação de Estudos

### Sumário:

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| 1. INTRODUÇÃO                                           | 06 |
| 2. <b>Aula 1</b> – Tática de Jogo                       | 07 |
| 3. <b>Aula 2</b> – Evolução dos esquemas táticos        | 09 |
| 4. <b>ATIVIDADES</b>                                    | 12 |
| 5. <b>Aula 3</b> – Drogas Lícitas e Ilícitas            | 12 |
| 6. <b>Aula 4</b> – Consequência das drogas no organismo | 18 |
| 7. <b>Aula 5</b> – Doping                               | 18 |
| 8. <b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>                          | 21 |
| 9. <b>RESUMO</b>                                        | 21 |
| 10. <b>INDICAÇÕES BIBLIOGRÁFICAS</b>                    | 22 |



## **DISCIPLINA – Educação Física**

### **ORIENTAÇÃO DE ESTUDOS para Educação Física**

**1º Bimestre de 2020 – 1º ano do Ensino médio**

#### **Meta da Aula:**

Apresentar alguns tópicos da Educação Física, no que se refere a esquema tático, sua identificação e aplicabilidade, além conhecimento das drogas Lícitas e Ilícitas, como também dos seus malefícios para a saúde.

#### **Objetivo da Aula:**

Ao final dessa apresentação de estudos, o aluno deverá ser capaz de:

- Identificar e aplicar os esquemas táticos
- Compreender os temas e assuntos abordados nos textos
- Diferenciar drogas Lícitas e Ilícitas
- Conhecer os diversos tipos de drogas Lícitas e Ilícitas
- Reconhecer as drogas como forma de doping, dentro dos esporte.



## 1. INTRODUÇÃO:

Sejam muito bem-vindos a disciplina de Educação Física! Talvez, você já tenha ouvido falar da Educação Física e ouviu dizer que ela estuda os esportes. Sim, esta resposta está correta, mas não é só isso. Ela além dos Esportes, ela estuda também os Jogos, as Lutas, a Ginástica, as Atividades Rítmicas, as Atividades Desportivas e tudo que está relacionado ao movimento e ao conhecimento sobre o corpo.

Hoje vamos aprender um pouco sobre a Identificar os sistemas táticos praticados pelas equipes em situações de jogo, Aplicar os sistemas táticos em situações de jogo e a conhecer os efeitos das drogas lícitas e ilícitas no organismo, e seus malefícios para a saúde.

## 2. Aula 1 – Tática de Jogo

Nessa nossa primeira aula, vamos fazer uma breve introdução do que é tática de jogo, para o seu melhor entendimento, acessando e assistindo ao vídeo a seguir:

<https://www.youtube.com/watch?v=FZ4Sb82myi0>

Agora vamos conhecer um pouco mais sobre o que é esquema tático, sua importância e ao término, iremos também associar os esportes, as drogas lícitas, as drogas ilícitas e seus efeitos maléficos para a saúde.

Para iniciar, precisamos saber que o principal objetivo de um esquema tático, é basicamente estruturar uma equipe esportiva em defesa, meio e ataque, de forma coletiva e que a sua postura possa se desenvolver de forma eficiente em todos os setores do campo ou da quadra, na tentativa de neutralizar o seu adversário

Compreender os esquemas táticos é uma tarefa menos complexa, se pensarmos que eles estão constantemente presentes nas transmissões televisivas e é uma representação numérica facilmente observável, que serve como referência para a ocupação do espaço dos jogadores dentro de campo ou quadra de jogo. São representados por números, que partem desde a defesa até o ataque. Popularmente os goleiros viram sujeitos ocultos e partimos para a representação numérica a partir das linhas de defesa, passando pelo meio e chegando ao ataque.

Quando se trata de esquema tático, o objetivo é organizar sua equipe dentro de campo ou da quadra esportiva, de modo que todos os setores estejam cobertos por algum jogador, de acordo com a sua função. Nem sempre sua visualização é tão simples quanto parece, pois há divergências entre análises de uma mesma equipe. A ideia é de que os sistemas táticos, por vezes, não precisam ser claros para a visualização dos torcedores, pois o que se busca fazer no jogo é confundir seus adversários, usando esquemas mais difíceis de identificar, dificultando o entendimento da sua forma de jogar, pelo adversário.

Vamos começar dando como exemplo o futebol, onde a evolução historicamente dos esquemas táticos, passou por uma melhor distribuição de seus jogadores no campo, ocupando zonas de defesa, meio-campo e ataque, pois anteriormente havia preocupação em ocupar as faixas mais avançadas de campo com o maior número de jogadores possíveis e o recuo de alguns jogadores se fez necessário perante a evolução do jogo.

No futebol, os esquemas táticos (ou formações) são as formas de um treinador organizar sua equipe dentro de campo. As duas posições são: goleiro e os jogadores de linha. Mas, com o desenrolar da história desse esporte, foram criados vários tipos de posições, e conseqüentemente, esquemas táticos, alguns mais ofensivos, outros mais defensivos e com diferentes formas de se tornar equilibrado (atacar e defender com a mesma eficiência).

Ressalta-se, neste ponto, que a dimensão da tática no futebol não se restringe ao posicionamento dos jogadores no campo de jogo. Na literatura científica, aspectos associados a estas referências espaciais situam-se no plano estratégico do jogo. Neste ponto, embora comumente associe-se o termo "esquemas táticos" à disposição dos jogadores no campo de jogo, sugere-se que o conceito de tática vá além desta mera questão espacial. Especificamente, suporta-se na literatura científica que a tática se apresenta como a solução para as tarefas-problema que emergem no jogo. Assim, recomenda-se o termo "plataforma de jogo" para referir-se à disposição espacial dos jogadores e o termo "tática" para referir-se às tomadas de decisão que ocorrem no jogo.

O primeiro esquema tático lógico foi o 4-2-4, quando se acreditava que o objetivo do futebol era marcar gols. Hoje em dia, o futebol se preocupa cada vez mais em não sofrer gols, por isso há muito tempo não se vê uma equipe jogando nesse esquema, que começou a perder espaço para o 3-4-3 e 4-3-3, até que foi extinto pelos treinadores e especialistas. Atualmente, os esquemas táticos mais usados são o 4-4-2, 3-5-2 ou o 4-3-3

### 3. Aula 2 – Evolução dos esquemas tático.

Vamos avançar um pouco mais com o conteúdo e ver na aula de hoje a evolução dos esquemas táticos, através do vídeo a seguir:

<https://www.youtube.com/watch?v=oyOUCwdjQlw>

Vamos conhecer e tentar entender alguns dos principais esquemas táticos:

#### 3-4-3



A sua primeira aparição foi na Copa do Mundo de 1962, na sua defesa existe um líbero que faz a cobertura das jogadas, nos lados do meio-campo, um ala defensivo, e um ponteiro. Além de três atacantes, sendo dois pontas de lança e um centro avante.

#### 3-6-1



O 3-6-1, é um esquema tático com três jogadores na defesa, dois como volante, dois no meio-campo, um na lateral-direita, um na lateral-esquerda e somente um atacante.

### 4-3-3



O **4-3-3** é conhecido como um esquema tático com quatro jogadores na defesa, três jogadores no meio-campo (com um ou dois volantes) e três jogadores no ataque (dois pontas e um atacante).

### 4-4-2



O mais utilizado atualmente, começou a ser usado nos anos 70. É o modo 4-4-2

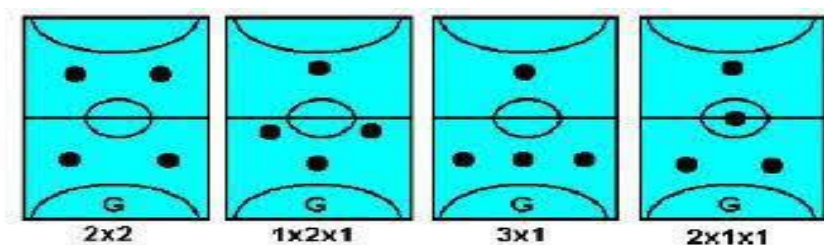
### 5-3-2



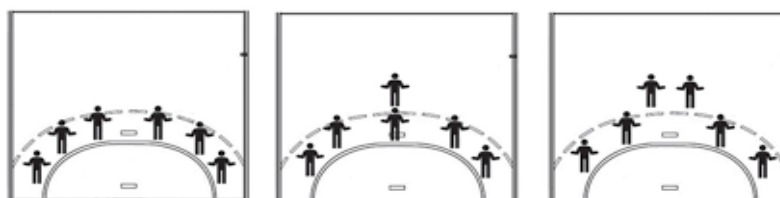
Uma tática muito defensiva no futebol, criada nos anos 90.

Demos aqui, vários exemplos de esquemas táticos no futebol, mas não podemos esquecer, que quando se trata de esquema tático, aplica-se em qualquer esporte, de acordo com o número de seus jogadores: Vejamos alguns outros esportes:

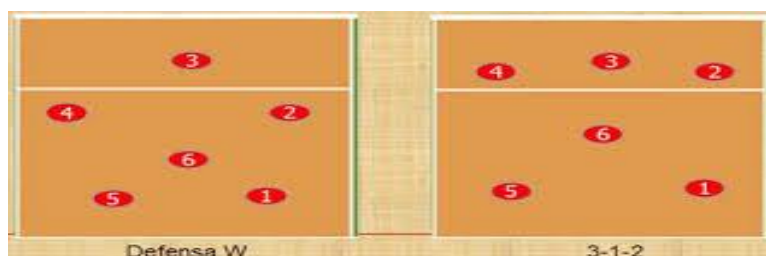
#### No Futsal:



#### No Handebol:



#### No Voleibol:



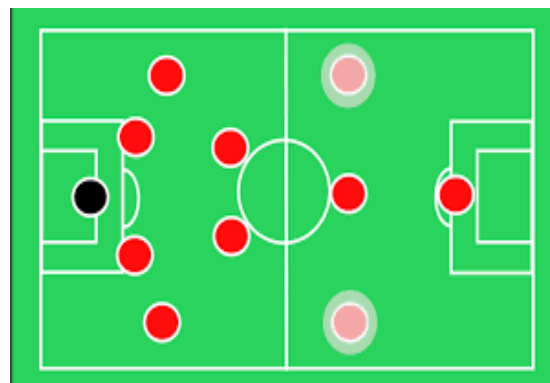
#### No Basquetebol:



**Observação:** A única diferença entre as formações, é que no voleibol e no basquetebol, a leitura do esquema tático é feita dos jogadores do ataque para os de defesa

#### 4. ATIVIDADES:

1.Descreva quais são os esquemas táticos a seguir, através de numerais, conforme os exemplos anteriores:



2. Desenhe um esquema tático ofensivo e faça um resumo das suas escolhas:



#### 5. Aula 3 – Drogas Lícitas e Drogas Ilícitas

Vamos iniciar a aula de hoje, vendo o vídeo a seguir:

<https://www.youtube.com/watch?v=5KNiEuyffDQ>

## **Efeitos das drogas lícitas e ilícitas no organismo, e seus malefícios para a saúde.**

Infelizmente, quando falamos de futebol ou de qualquer outro tipo de esporte, não tem como não associar as drogas lícitas e ilícita, muito utilizado pelos expectadores ou até mesmo pelos jogadores, na forma de doping, contrariando todo o preceito e associação do esporte a saúde.

Mas vamos entender e aprender um pouco mais sobre elas:

Drogas são substâncias capazes de alterar o funcionamento do organismo humano. Dependendo da natureza e composição delas, elas podem agir em determinados locais ou no organismo como um todo. Toda droga tem seus efeitos, porém eles não se manifestam da mesma maneira em todos os organismos, especialmente porque cada droga tem sua contraindicação.

Há dois grandes grupos de drogas, que não as agrupam segundo as suas características, mas segundo as convenções e exigências sociais. São eles o grupo das drogas lícitas e o grupo das drogas ilícitas.

As drogas são substâncias capazes de produzir alterações nas sensações físicas, psíquicas e emocionais. Sendo assim, energéticos, café, refrigerantes, chocolates, dentre muitos outros alimentos, contêm substâncias que podem ser consideradas drogas pois alteram de alguma maneira as sensações de quem as ingere. Estas, porém, se ingeridas em quantidade moderada não representam nenhuma ameaça para o ser humano. Se, no entanto, são demasiadamente utilizadas por alguém, podem causar uma leve dependência e problemas de saúde futuros.



## Cerveja: a droga lícita mais consumida no Brasil

Elas são utilizadas para diversos fins desde a antiguidade. Podem ser utilizadas para curar doenças ou obter prazer. Entre as drogas lícitas estão os medicamentos em geral (os quais só são permitidos sob prescrição médica), o álcool e o cigarro, além dos alimentos já citados. Já entre as principais drogas ilícitas estão a maconha, a cocaína, o ecstasy, o crack, a heroína, etc. Existem ainda outras substâncias que causam dependência, mas que são vendidas livremente para outros fins como a cola de sapateiro e o hypnol. Há diversas outras drogas que também são utilizadas da mesma maneira e algumas delas ainda nem são conhecidas pelo ministério da saúde e pelas autoridades judiciais.

Drogas lícitas são aquelas permitidas por lei, as quais são compradas praticamente de maneira livre, e seu comércio é legal. Drogas ilícitas são as cuja comercialização é proibida pela justiça, estas também são conhecidas como “drogas pesadas” e causam forte dependência.

As drogas ainda se dividem quanto ao seu efeito no organismo humano: drogas depressoras, são as que causam efeitos semelhantes aos da depressão (álcool, cola de sapateiro, loló, lança-perfume, tranquilizantes e remédios para dormir); drogas estimulantes, como o nome diz, causam o aumento da adrenalina, uma sensação de alerta, o aumento dos batimentos cardíacos e podem levar até ao ataque cardíaco. Levam cerca de 15 segundos para chegarem ao cérebro (crack, ecstasy, cocaína, maconha, LSD, etc.); há ainda o grupo dos opiáceos, onde encontra-se a heroína, a qual compromete a maioria das funções do corpo humano. Não falamos aqui do tabaco, do álcool e dos esteroides (bomba), os quais são responsáveis por diversas outras doenças atualmente devido à grande incidência de uso destas drogas.

Com exceção das drogas que são utilizadas para fins medicinais, as demais em nada contribuem para o crescimento e desenvolvimento das pessoas como seres humanos. Além dos prejuízos no âmbito da saúde do indivíduo, que são irreparáveis e muitas vezes incontroláveis, há um prejuízo imensurável no que diz respeito à vida social, familiar, emocional e psicológica da pessoa. Por esse motivo, é preciso uma campanha de conscientização constantes, além de ser

extremamente necessário o atendimento de famílias carentes para que elas possam ter condições de manterem-se e não caírem em doenças como a depressão que levam naturalmente ao uso das drogas. A condição social do indivíduo é influente e contribui para o uso ou não das drogas, pois na maioria das vezes estas são consideradas uma fuga da realidade que essas pessoas enfrentam, e por isso se torna tão frequente o seu uso.

Um outro fator importante é a formação individual que cada um deve receber enquanto ser humano. Esse é um dos principais motivos de jovens do mundo inteiro recorrerem às drogas, o fato de se sentirem sozinhos ou perdidos, sem muitas experiências de vida e sem boas referências para descobrirem que caminho querem seguir. Essa batalha não é simples e não se resolve apenas com informações básicas como estas a respeito do uso de drogas, mas já é um começo. Temos que encarar que qualquer pessoa pode cair nessa “cilada” e que para evitarmos maiores danos temos que ser exemplos de pessoas que não precisam fazer uso desses artifícios para ser bem-sucedidos pessoal e profissionalmente.

É importante ressaltar que não é pelo fato de serem lícitas, que essas drogas são pouco ameaçadoras; a alerta é da Organização Mundial da Saúde (OMS). Segundo o órgão, as drogas ilícitas respondem por 0,8% dos problemas de saúde em todo o mundo, enquanto o cigarro e o álcool, juntos, são responsáveis por 8,1% desses problemas.

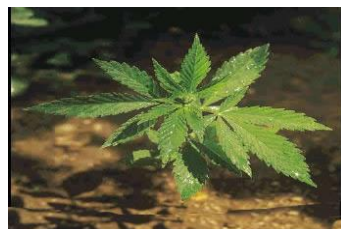
Nesse sentido, muitos questionam a aceitação, por parte da sociedade, das drogas lícitas, uma vez que elas são prejudiciais para a saúde e também causam dependência nos usuários. Assim, o critério de legalidade ou não de uma droga é historicamente variável e não está relacionado, necessariamente, com a gravidade de seus efeitos. Alguns até mesmo afirmam que esse critério é fruto de um jogo de interesses políticos, e, sobretudo, econômicos

Sobre as consequências promovidas pelas drogas lícitas, pode-se relatar que, ao depositar qualquer substância no organismo, criam-se nesse, necessidades falsas, alterando todo o funcionamento físico e psíquico. Podemos citar: ataque cardíaco, doenças respiratórias, enfisema, câncer, impotência sexual, alterações

na memória, perda do autocontrole, gota, rompimento das veias, danos no fígado, rins e estômago, cirrose hepática, úlceras, gastrites, irritabilidade, dor de cabeça, insônia, ansiedade, agitação e outros.

As drogas permitidas por lei são as mais consumidas e as que mais resultam em fatalidades diárias, já que através das alterações realizadas no organismo um indivíduo perde o controle e acaba por fazer coisas que no normal não seriam feitas. Além disso, o organismo tende a ficar mais preguiçoso já que as drogas lícitas relaxam o organismo de forma exagerada.

Agora vamos ver alguns exemplos de drogas ilícitas:



### **Maconha**

Efeitos - Os efeitos são relativos. Em alguns usuários provoca euforia, já em outros provoca angústia. No geral, a maconha proporciona um relaxamento que pode levar a perda da noção do tempo e espaço.

Uso contínuo - As consequências podem ser distúrbios psicológicos, como depressão, ansiedade e até síndrome do pânico. Um jovem adolescente se torna apático e pode se tornar um adulto imaturo.

Estatísticas - Cerca de 1,1% faz o uso constante da maconha, sendo que 7,6% já experimentou.

Solventes (acetona, cola de sapateiro e lança perfume)

Efeitos - Quando lançados provocam tontura, formigamento dos membros e zunido no ouvido. O coração se torna mais sensível a adrenalina, o que pode causar ataque cardíaco.

Uso contínuo - Geralmente, a maioria dos jovens faz uso esporadicamente, ou usam apenas experimentam. O que pode ocorrer é a vontade de sentir efeitos mais prolongados, fazendo com que o jovem passe para drogas mais fortes.

Estatísticas - Cerca de 14% dos jovens já experimentou. Uma pesquisa feita na rede particular de ensino revelou um resultado importante: 20% dos alunos afirmaram já ter usado, o que mostra que não são os jovens de classes pobres os únicos usuários.

O mundo das drogas percorre um caminho arriscado, e na maioria das vezes, sem volta. É preciso parar e pensar nos danos causados a saúde e também no convívio social. Em instantes, uma atitude impensada pode ocasionar muitos erros e trazer arrependimentos para a vida inteira. Diga não às drogas e siga o caminho da vida.



## **Ecstasy**

Efeitos - As sensações imediatas são de euforia e perda de inibições. Depois o corpo sofre queda de pressão e ânsia de vômito.

Uso contínuo - O corpo do usuário fica "acostumado" e, é necessário aumentar as doses cada vez mais para sentir os efeitos. Devido as oscilações de euforia e melancolia podem levar a depressão.

O ecstasy é uma droga muito usada em casas noturnas de músicas eletrônicas e devido as etapas de consumo mais atividade física por tempo prolongado, o perigo é ainda maior, pois a droga eleva a temperatura do corpo e pode levar a morte.

## 6. Aula 4 – Consequência das drogas no organismo.

Como é de nosso costume, antes de iniciar a aula de hoje, vamos dar uma olhadinha no vídeo a seguir, para entender melhor o conteúdo de hoje:

<https://www.youtube.com/watch?v=QhoKQmFA9Nk>

O que pode acontecer ao usar drogas

O consumo de uma grande quantidade de drogas pode causar overdose, que altera gravemente o funcionamento de órgãos como pulmões e coração, podendo provocar a morte.

Alguns dos primeiros sintomas de overdose incluem agitação, convulsões, náuseas e vômitos, alucinações, sangramentos, perda de consciência e, quando não há socorro médico, pode ser fatal.

Os sintomas de overdose e o risco de morte também pode acontecer quando um indivíduo transporta drogas no estômago, ânus ou vagina porque basta uma pequena quantidade de substância entorpecente na corrente sanguínea para que possam ocorrer alterações em todo o organismo, podendo até mesmo levar a morte.

- **Drogas naturais:** como a maconha que é feita da planta *cannabis sativa*, e o ópio que tem origem nas flores da papoula;
- **Drogas sintéticas:** que são produzidas de forma artificial em laboratórios, como o ecstasy e o LSD;
- **Drogas semissintéticas:** como heroína, cocaína e crack, por exemplo.

## 7. Aula 5 – Doping.

*Por fim, não poderíamos falar de drogas, sem falar de doping, que é caracterizado pelo uso de substâncias que podem alterar a resposta do corpo frente a um estímulo. Na maior parte dos casos, o doping é realizado por pessoas que pretendem potencializar seu rendimento, força, agilidade ou até mesmo perda de peso.*

A maior parte de pessoas que buscam o *doping* são atletas de alto rendimento, mas não é incomum vermos pessoas em academias utilizando dessas substâncias. Em geral, o *doping* é realizado na busca por potencializar ganhos que para aquele indivíduo, fisiologicamente já foi atingido em seu máximo, como aumentar força, tolerância à fadiga, aumentar a velocidade de recuperação de lesão tecidual gerada pelo exercício, entre outros.

Para os frequentadores de academias, a utilização de drogas tem como intuito central a melhoria da estética, sendo que em meados de 1960, com o aumento do culto ao corpo (fisculturismo) essa prática tornou-se mais prevalente. Com o crescimento dos "cuidados" com o corpo nos anos subsequentes, cresceu também a procura e a venda ilegal dessas substâncias.

Muitas substâncias geram alto risco para a saúde dos atletas e frequentadores de academia, pois pode potencializar a proliferação de células cancerígenas, sobrecarga cardiovascular, sobrecarga hepática (já que grande parte das substâncias são metabolizadas por esse órgão), alteração dos níveis de colesterol, além do aumento de acne, pelos, alteração da voz e tamanho de ossos.

Apenas em 1967, o Comitê Olímpico Internacional (COI) formou uma comissão para classificação, controle e proibição das substâncias utilizadas e suas devidas punições. As substâncias proibidas podem ser divididas em 5 grupos principais:

1. Narcóticos;
2. Agentes anabolizantes;
3. Estimulantes;
4. Diuréticos;
5. Hormônio peptídicos e análogos.

As substâncias estimulantes induzem o aumento da atividade cardíaca e o metabolismo. Podem diminuir o limiar da dor e conseguir os mesmos efeitos da adrenalina (com as anfetaminas, cocaína, efedrina e cafeína). Atletas do vôlei,

basquete e futebol são historicamente conhecidos por utilizá-las. Já as substâncias analgésicas e narcóticas são exemplificadas pela morfina e petidina. Nesse caso, elas atuam na diminuição da sensação da dor e são utilizadas por atletas de esportes de resistência.

Os esteroides anabólicos são derivados do hormônio masculino, a testosterona. Eles induzem o aumento do tamanho dos músculos, força e potência muscular. É bastante utilizada por lutadores ou em qualquer esporte que envolva força explosiva, além dos praticantes do exercício de força em academias.

Os hormônios mais utilizados por atletas e frequentadores de academias são:

- **Efedrina:** Estimulante que atua no sistema nervoso e cardíaco. É utilizado para causar perda de peso e aumentar a energia. Pode causar paranoia psicótica, depressão e hipertensão.
- **Testosterona:** O hormônio sexual masculino é usado para o aumento da massa muscular e pode causar atrofia dos testículos e esterilidade.
- **Nandrolona:** Esteróide do tipo sintético e é utilizado para o aumento da massa muscular. Pode causar câncer e problemas no ciclo menstrual.
- **Eritropoietina (EPO):** É um hormônio sintético utilizado para aumentar a quantidade de glóbulos vermelhos e a oxigenação das células. Pode causar o aumento da viscosidade sanguínea, probabilidade de uma parada cardíaca, embolia pulmonar e convulsões.

Com a criação do COI e definição das punições na utilização dessas substâncias, houve um controle rígido nos exames para sua devida identificação. O exame de *doping* pode ser realizado pela coleta da urina ou sangue, sendo que os controles podem ser realizados nos períodos de competições e fora delas.

A sofisticação da dopagem acompanha a evolução da farmacologia. Somado a isso, a profissionalização do esporte impulsiona a busca pelo resultado a qualquer custo. Apesar dos avanços tecnológicos para a detecção do uso de substâncias dopantes por atletas de alto-rendimento, o controle antidopagem ainda não é totalmente seguro, favorecendo aos atletas desonestos que utilizam meios ilegais

para levar vantagem a outros competidores. Porém, vale ressaltar que o *doping* se torna uma questão de ética, onde princípios e valores do esporte são violados. Portanto não vale a pena!

E para concluirmos, veja o vídeo a seguir e encaixar todas essas informações:

<https://www.youtube.com/watch?v=KqQ9rfX9nv4>

## **8. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Lembre-se que independente da modalidade esportiva, é importantíssimo nos dias de hoje, principalmente em períodos de pandemia, se realizar alguma atividade física regular, e os esportes são uma excelente opção e descontração para isso. Contudo, não basta somente praticar, temos também que entender todos os conceitos que os envolvem. Isso sem falar nos perigos que as drogas podem proporcionar, seja para praticantes ou não de esportes.

Então, arregace as mangas e movimente-se, buscando sempre uma melhor qualidade de vida para você.

## **9. RESUMO:**

Nessa orientação de estudos - 1º Bimestre de 2020, Educação Física – 1º ano do Ensino Médio, você aprendeu a identificar e aplicar os sistemas táticos praticados pelas equipes em situações de jogo e a conhecer os efeitos das drogas lícitas e ilícitas no organismo, e seus malefícios para a saúde. A Educação Física tem como papel principal, fazer você se movimentar, de forma consciente e segura, através das diversas modalidades esportivas e através da prática regular de exercícios físicos, o que conseqüentemente irá amadurecer a sua parte física e intelectual. Ou seja, um verdadeiro e completo desenvolvimento, físico, mental e social, sempre na busca de uma melhora qualidade de vida

## 10. INDICAÇÕES BIBLIOGRÁFICAS:

Tua Saúde. Disponível em:

<https://www.tuasaude.com/efeitos-das-drogas/>

Acesso em 11/01/2021.

Wikipedia. Disponível em:

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Esquemas\\_t%C3%A1ticos\\_do\\_futebol](https://pt.wikipedia.org/wiki/Esquemas_t%C3%A1ticos_do_futebol)

Acesso em 11/01/2021.

MW Futebol. Disponível em:

<https://mwfutebol.com.br/2018/08/29/sistemas-taticos-conceito-ideias-linhas-e-evolucao/>

Acesso em 11/01/2021.

Brasil Escola. Disponível em:

<https://brasilecola.uol.com.br/drogas/drogas-licitas.htm>

Acesso em 11/01/2021.

Fiocruz. Disponível em:

[http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/infantil/drogas\\_ilicitas.html](http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/infantil/drogas_ilicitas.html)

Acesso em 11/01/2021.

Einstein. Disponível em:

<https://www.einstein.br/noticias/noticia/o-que-e-o-doping>

Acesso em 11/01/2021

Info Escola. Disponível em:

<https://www.infoescola.com/drogas/drogas-licitas-e-ilicitas/>

Acesso em 11/01/2021.