**UFSM - UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA**

**CTISM - COLÉGIO TÉCNICO INDUSTRIAL DE SANTA MARIA**

Componente Curricular: Educação Física

Professor: Daniel Bardini Dürks

CURSO: Técnico Integrado em Informática para Internet

Turma 423

2º Bimestre

Entrega: até dia 28/06 – via e-mail: [daniel.durks@ctism.ufsm.br](mailto:daniel.durks@ctism.ufsm.br)

Apresentações: dias 02/07 e/ou 09/07

**SAÚDE, EXERCÍCIOS FÍSICOS E PATOLOGIAS CONTEMPORÂNEAS: COMPREENDENDO SUAS RELAÇÕES**

1. Introdução.

2. Informações sobre a doença.

3. Benefícios/malefícios do exercício físico ou atividade física.

4. Limites/cuidados ao realizar os exercícios físicos.

5. Qual(is) tipo(s) de exercícios ou atividades físicas são recomendadas (pensar/montar uma sessão de exercício físico – 20 min.).

6. Pesquisar o histórico familiar sobre a doença.

7. Considerações finais (conclusão).

GRUPOS E TEMAS:

1- Giovanni, Antonio e Gregori: Doenças cardiovasculares e hipertensão/hipotensão.

2- Lucas, João e Luiza: osteoporose e diabetes.

3- Debora Pulcinelli, Rafael e Giana: diabetes e câncer.

4- Natalia, Matheus, Ana e Debora Loro: problemas/lesões articulares e doenças respiratórias.

5- Roger, Bernardo e Fernanda: hipertensão/hipotensão e obesidade.

6- Gabriel Fachim, Flavio, Cauê e Gabriel Martini: Síndrome de Down e câncer.

7- Micael, Laura, Miqueias: síndromes metabólicas e depressão.