

| | | | | |
|--|----------------------------|-------------|-----------------------------|---|
|  | ANO LETIVO 2020 | 3º BIMESTRE | À distância |  |
| | Série | Turma | Turno | |
| | 1º do Ens.Médio | | | |
| | Professora: Julia Oliveira | | Disciplina: Educação Física | |
| | Aluno (a): | | | |
| Data: / / 2020 | Visto do Professor | | | |

Escola de Civismo e Cidadania

REVISÃO

✓ **PIRÂMIDE DE ATIVIDADES FÍSICAS**



1. Cite as atividades recomendadas em cada um dos 4 níveis da Pirâmide Missouri ou Pirâmide da Atividade Física.

2. No topo da pirâmide temos uma pequena porção que deve ser reservada para Inatividade. Qual a importância dessa fase no nosso cotidiano?

3. Após o período de adaptação à atividade física, quais são as prováveis sensações que costumamos sentir, que nos leva a persistir, em manter uma rotina e dar continuidade às atividades?

JOGOS ELETRÔNICOS

Os benefícios dos jogos eletrônicos na vida dos gamers



Você sabia que, ao invés de prejudiciais à saúde e à socialização das pessoas como muitos dizem, os jogos eletrônicos possuem uma grande capacidade de exercer uma colaboração positiva na educação de crianças, jovens e, inclusive, de adultos?

Desenvolvimento cognitivo

Um conjunto de habilidades cerebrais que envolvem a capacidade de adquirir conhecimento é o que define desenvolvimento cognitivo. Pensar, compreender, processar informações e percepção são algumas das habilidades cognitivas que podem ser estimuladas através do uso de jogos de ação, estratégia, simulação, criatividade, esportes e aventuras, entre outros. O importante é que, estimulando as áreas cognitivas, consequentemente a capacidade intelectual dos usuários também aumenta.

Jogos eletrônicos na educação

Com a inclusão da tecnologia na educação, o ensino tem se tornado cada vez mais interessante e divertido para estudantes e educadores. Instituições de ensino que adotam a tecnologia a favor da educação, como uma ferramenta diferente e colaborativa para disseminar conhecimento, podem perceber nos estudantes o crescimento do interesse no processo de aprendizagem. Isso é o que podemos chamar de gamificação: quando você utiliza jogos para realizar alguma atividade, despertando mais motivação e interesse pelos conteúdos ministrados em sala de aula.

Sugestões de jogos

Confira algumas sugestões de jogos que ajudam a trabalhar a criatividade, o pensamento estratégico e o trabalho em equipe, desenvolvendo os demais aspectos da capacidade cognitiva dos usuários.

Minecraft : Vamos começar pelo mais famoso, o Minecraft! Nele, o usuário é livre para usar e abusar da criatividade e construir sua própria história. O jogador deve coletar recursos, construir itens, explorar diferentes cantos do interior do jogo e sobreviver aos perigos que o cercam, como, por exemplo, não deixar que o seu bonequinho seja morto pelos monstros que ficam perambulando pelas paisagens. Além disso, não há objetivos estabelecidos pelo jogo. Conhecendo as regras o próprio usuário estabelece as suas metas.

Age of Empire: Falando em estratégia, esse é um estilo de jogo dos mais recomendados. Age of Empires é uma série de jogos eletrônicos destinada para computadores e consoles portáteis. Aqui, você tem um reino e tudo que precisa fazer é protegê-lo e fazê-lo crescer. Por isso, nesse jogo os usuários precisam utilizar um pensamento estratégico para ampliar seu império, mantendo o seu reino seguro e lutar contra adversários de outros.

SimCity: É uma série de jogos de simulação, onde o jogador irá construir e administrar uma cidade. Você é o prefeito, você que faz tudo, você que administra tudo, você que resolve os pepinos, você que cuida das condições de vida da população. Então, sim, é tudo você! Mas é um bom jogo para estimular a criatividade e o pensamento para a resolução de vários tipos de problemas.

Dota ou League of Legends: Pronto, agora vai dar briga! Mas, discussões à parte sobre qual é o melhor, ambos os jogos são bons para desenvolver e praticar o conceito de trabalho em equipe porque, só assim, é possível ganhar o jogo. Os jogadores precisam formar equipes de até 5 pessoas e entrar em uma partida onde precisam chegar até a base inimiga e detonar tudo. Cada jogador possui uma função e uma rota para seguir, mas também precisam ficar atentos nos demais membros quando estes estiverem precisando de ajuda em sua rota. A equipe que conseguir chegar na base inimiga e destruir o Nexus da equipe adversária primeiro, ganha a partida.

Importante!

Vale lembrar que, mesmo despertando e estimulando vários benefícios, não é recomendável passar um dia inteiro só na frente do computador, do tablet ou do celular. Em contrapartida, tudo o que é praticado ou consumido em excesso pode trazer malefícios também. Por isso, vamos manejar nos jogos e também optar por praticar atividades na vida real que também possam nos proporcionar benefícios físicos, mentais e emocionais. **#ficaadica**

Fonte: <https://www.copeltelecom.com/site/blog/os-beneficios-dos-jogos-eletronicos-na-vida-dos-gamers/>

RESPOSTA:

1. Estimulando as áreas cognitivas, a capacidade intelectual dos usuários também aumenta. De acordo com o texto, quais habilidades cognitivas podem ser estimuladas através do uso de jogos?

2. Quais recomendações o autor faz, para que a prática dos jogos eletrônicos não traga malefícios à saúde?

3. Cite um jogo que você gosta de jogar e tente encontrar nele, pontos positivos para o desenvolvimento da capacidade intelectual dos usuários. Descreva os pontos encontrados.
