

## **A importância da prática regular da Atividade física e seus benefícios...**

A prática de atividades físicas é fundamental para melhoria da qualidade de vida. A combinação de dieta balanceada e rotina de exercícios físicos resultam em um organismo saudável e na prevenção de doenças.

Uma rotina de exercícios deve ser adotada por pessoas de todas as idades.

### **Quais os benefícios da atividade física para a saúde?**

- \* A prática de exercícios físicos é indispensável para melhoria da qualidade de vida
- \* A lista de benefícios da atividade física para a saúde é grande e inclui inúmeros ganhos para o bom funcionamento do organismo:
- \* Reduz o risco de doenças cardíacas, infartos e Acidente Vascular Cerebral (AVC);
- \* Fortalecimento do sistema imunológico;
- \* Melhoria da qualidade do sono;
- \* Redução da gordura corporal e aumento da massa muscular;
- \* Promove o bem-estar e melhoria da autoestima;
- \* Contribui para manter o peso ideal;
- \* Aumento da disposição e resistência física;
- \* Regulação da pressão arterial e do nível de glicose no sangue;
- \* Diminui o estresse;
- \* Melhoria do tônus muscular, força, equilíbrio e flexibilidade;
- \* Fortalecimento dos ossos e articulações.

Pessoas que não praticam nenhum tipo de atividade física são consideradas sedentárias e podem ter a sua saúde comprometida, o sedentarismo possui alta incidência na população, sendo considerado um problema de saúde pública. Estima-se que no Brasil 46% da população seja sedentária, devido essa

falta de atividade física também contribui para a obesidade, que é o acúmulo de gordura corporal em excesso aumentando assim o risco de doenças cardiovasculares como hipertensão e aterosclerose, diabetes, apneia do sono e risco de morte por doenças cardiovasculares.

## **O Jogo de Dama e suas regras..**

### **Objetivo do jogo**

O jogo de **damas** é formado por 24 pedras divididas em 12 brancas e 12 pretas e um tabuleiro de 64 casas (8x8) de cores claras e escuras alternadamente.

A finalidade do jogo é a captura ou bloqueio de todas as pedras contrárias, de forma que impossibilite o adversário a realizar movimentos.

## Como jogar as damas

Cada jogador controla as suas pedras. Começa o jogo quem tem as pedras brancas.

Os movimentos são realizados alternadamente, um por jogador, na diagonal e uma só casa para frente, ou seja, no sentido do campo do seu adversário.

Se um jogador consegue levar uma de suas pedras até o final do tabuleiro, o peão é promovido à dama ou rainha (duas pedras da mesma cor, uma em cima da outra).

A **dama ou rainha** move-se também na diagonal mas pode andar para frente ou para trás.

Segundo as opções de mesa, pode-se avançar uma casa como o peão ou percorrer o número de casas que estiverem livres. Nunca poderá passar por cima das suas próprias pedras ou por cima de 2 pedras seguidas.

## Capturar pedras do adversário

Uma pedra pode capturar outra se puder passar por cima dela sempre em **direção de ataque e em diagonal** e cair na casa logo atrás dessa.

Além disso, **as damas podem capturar em qualquer direção**. Podem mover-se mais de uma casa (veja as opções de mesa), podem capturar qualquer pedra que esteja na mesma diagonal sempre que as regras anteriores forem obedecidas.

**A captura é obrigatória**. Quando uma pedra tem a possibilidade de capturar é obrigatório realizar a captura, não se pode optar por mover outra pedra.

Uma vez realizada uma captura, tanto o peão quanto a dama devem seguir capturando quando possível, segundo as regras anteriores e na mesma jogada.

Quando duas ou mais pedras estão em uma posição de captura, são regidas pela lei de quantidade e qualidade:

**Lei da Quantidade:** é obrigatório capturar o maior número possível de pedras.

**Lei da Qualidade:** quando você tem duas opções para capturar o mesmo número de pedras, é obrigatório capturar a de maior qualidade, ou seja, a dama antes do peão.

## Final da partida

Uma partida finaliza quando um jogador abandona, fica sem pedras ou quando as pedras não podem fazer um movimento (bloqueada ou afogada).

Bom jogo !!!!!!!

## O Jogo de DOMINO e suas regras

### O jogo

O jogo de Dominó é muito famoso no Brasil e jogado por milhares de pessoas. Em reuniões familiares, círculos de amigos, festas, churrascos, nos finais de semana, enfim jogar Dominó é sempre uma diversão. O Dominó não possui uma regra oficial e universal, portanto as regras aqui apresentadas foram criadas como sendo as mais utilizadas atualmente.

**Número de Jogadores:** 2 ou 4 jogadores.

**Total de Pedras:** São 28 pedras possuem em cada uma de suas faces pontos que indicam valores numéricos que vão de 0 a 6.

**Início da partida:** São divididas 7 pedras para cada jogador.

### **Começar**

Na primeira partida o jogador com a maior pedra (6-6) começa o jogo, colocando-a na mesa. A partir da segunda partida o jogador vencedor começa.

### **Rodada**

O jogo roda no sentido horário e cada jogador deve tentar encaixar uma de suas pedras nas extremidades do jogo na mesa, quando o jogador consegue encaixar uma pedra ele passa a vez, caso ele não consiga ele deve comprar do monte, se não houver pedras no monte ele passará a vez.

### **Fim de Jogo**

O jogo acaba quando alguém bate (ficar sem pedras na mão) ou quando o jogo fica fechado, ou seja, quando não é mais possível baixar pedras.

### **Pontuação**

Cada pedra é composta de dois números, um em cada ponta sendo que algumas tem o mesmo número em cada ponta, o valor de cada pedra corresponde a soma dos dois números, ou seja, vale **0 pontos**, a pedra vale **7 pontos**, a pedra vale **12 pontos** e assim por diante.

### **Contagem**

**Por Pontos** - Quando um jogador bate, ele recebe pontos equivalentes as pedras nas mãos dos adversários, caso o jogo seja fechado o jogador que possuir menos pontos é o vencedor, e ganha todos os pontos dos jogadores adversários, no caso de empate os jogadores que empataram ganham os pontos dos adversários.

**Por Batidas** - Apenas uma batida simples ganha o jogo. Se o jogo for fechado o jogador que possuir menos pontos será o vencedor. no caso de empate os jogadores que empataram dividem as fichas.

Bom jogo !!!!!

