

**EDUCAÇÃO INFANTIL, ENSINO FUNDAMENTAL**

**ANOS INICIAIS E FINAIS E ENSINO MÉDIO**

**Componente curricular: Educação Física DATA: / /2020**

**Docente: Willeam Antunes**

**Discente: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ANO: 2° ano EM TURMA: A** ( ) B ( )

“Aqui tem Gente Formando, Ensinando

e Educando Com Carinho e Competência”

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | |
|  | |

[www.escolatropicalia.com.br](http://www.escolatropicalia.com.br)

E-mail: [contato@escolatropicalia.com.br](mailto:contato@escolatropicalia.com.br)

Telefone: (74) 3534-2905

**ATIVIDADE DIAGNÓSTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

1. Sobre a Musculação, assinale o correto.

a) Representa um conjunto de meios que visa o desenvolvimento e a manutenção da qualidade física relacionada com as estruturas

músculo-articulares, devendo ser praticada a partir dos 15 anos de idade.

b) Pode ser utilizada para as seguintes finalidades: reabilitação muscular; desenvolvimento da capacidade orgânica; redução do peso corporal; aumento de força muscular; hipertrofia muscular; melhora da performance física em esportes.

c) Pode ser aplicada em diferentes fins sejam eles competitivos, recreativos, estéticos ou voltados para a preparação física, não sendo

recomendada para pessoas idosas.

d) O treinamento progressivo de resistência de peso teve início em Crotona, na antiga Grécia. Segundo a História, existiu um homem

chamado NILO que o utilizava e o divulgava.

1. Joãozinho é uma criança que gosta de fazer Educação Física na escola, ele mora em uma rua calma onde não passa muitos carros por isso gosta de brincar com os amigos na porta de casa, já seu amigo de sala Pedrinho não gosta de Educação Física e mesmo morando na mesma rua que Joãozinho ele não brinca com os amigos e prefere ficar brincando de vídeo game sozinho em casa. O professor de Educação Física disse à Joãozinho que ele deve participar das aulas pois proporciona ao individuo vários benefícios.

É correto afirmar que:

(a) A Educação Física não é necessária nas escolas.

(b) As atividades físicas previnem doenças.

(c) A Educação Física não melhora o convívio dos colegas em sala de aula.

(d) Joãozinho não precisa fazer aulas de Educação Física

1. Coloque V quando julgar Verdadeiro e F quando Falso e assinale a alternativa correta.

( ) O objetivo do aquecimento é preparar o corpo para a atividade física.

( ) A função do suor é de aquecer o corpo para o exercício.

( ) Sua velocidade, flexibilidade e agilidade são as mesmas antes e depois do aquecimento.

( ) Alongamento só serve para quem faz dança ou ginástica.

(a) F, F, F, F

(b)V, V, V, V

(c)V, F, F, V

(d)V, F, F, F

1. A obesidade é caracterizada pelo acúmulo exagerado de gordura no corpo de uma pessoa. Esse valor pode ser estimado dividindo-se o peso do indivíduo pelo quadrado de sua altura. Esse parâmetro é conhecido como:

a) OMS.

b) IMC.

c) ICM.

d) CMC.

e) OMC.

1. “Respeitar as regras, os árbitros e os adversários em um jogo de voleibol, resolvendo os conflitos pelo diálogo”. O objetivo leva a que tipo de conteúdo?

a) Conceitual.

b) Psicomotor.

c) Procedimental.

d) Físico e desportivo.

e) Atitudinal.

1. A caminhada regular, desde que bem orientada, traz ao praticante uma série de benefícios como:

I. Aumento da resistência aeróbica;

II. Aumento da resistência anaeróbica;

III. Facilitação da mecânica respiratória;

IV. Estímulo da otimização do crescimento;

V. Melhor estabilidade articular;

VI. Diminuição da frequência cardíaca de repouso;

VII. Não utilização da insulina;

Podemos afirmar que:

a) Há sete afirmativas corretas apenas.

b) Há quatro afirmativas corretas apenas.

c) Há cinco afirmativas corretas apenas.

d) Há seis afirmativas corretas apenas.

e) Há duas afirmativas corretas apenas.

1. “Obesidade é uma enfermidade caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, associada a problemas de saúde, ou seja, que traz prejuízos à saúde do indivíduo.” A obesidade é uma questão de saúde pública. Para que haja redução no percentual da gordura corporal faz-se necessário ter atitude. Marque a alternativa correta.

a) Aumentar o gasto calórico com exercícios aeróbicos e diminuir a ingestão de alimentos calóricos

b) Realizar uma média 500 abdominais (localizadas), diariamente

c) Fazer uso do gel eliminador das gorduras

d) Suar bastante, e assim, perder gorduras

e) Fazer uso de cinta térmica

1. “A obesidade é um problema de saúde pública que tem apresentado crescente prevalência em todo o mundo”.

O Colégio Americano de Medicina do Esporte (American College of Sport and Medicine - ACSM) preconiza como uma das medidas necessárias ao combate à obesidade:

a) redução da taxa metabólica basal pelo aumento da massa corporal;

b) redução da oxidação de ácidos graxos livres por meio de exercícios físicos aeróbios;

c) redução da ingestão calórica e o aumento do dispêndio energético por meio

de exercícios físicos orientados;

d) aumento do volume de exercícios aeróbios, visando tornar positivo o balanço energético diário;

e) aumento do consumo máximo de oxigênio para uma mesma carga de exercício.

1. A obesidade é um problema de saúde grave que atinge várias pessoas ao redor do planeta. Marque a alternativa que apresenta o único fator que não é considerado desencadeador da obesidade.

a) Problemas genéticos.

b) Hábitos alimentares inadequados.

c) Hipertensão arterial.

d) Problemas hormonais.

e) Falta de atividades físicas regulares.

1. Como se prevenir contra o (COVID-19) coronavíros ?
2. Controle de sua Freqüência Cardíaca

Como você já sabe a prática de um exercício físico provoca alterações no funcionamento do organismo. Nosso coração, por exemplo, em condições normais bate aproximadamente 60 a 90 vezes por minuto. Durante o exercício físico o número de batimentos aumenta e, uma vez cessada a atividade, o coração gradativamente volta a bater normalmente.Muito bem, pelo número de batimentos do coração pode-se avaliar se o esforço realizado durante uma atividade física foi adequado ou demasiado.O número de batimentos do coração numa unidade de tempo chama-se pulsação.

Durante o dia em qual momento você nota que sua pulsação aumentou?

(a) acordando

(b) correndo na hora do recreio

(c) tomando café

(d) assistindo tv