

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: _____

Professor (a): _____ Data: ____/____/____

Escola: _____ Turma: _____



Leia e responda.

Ano novo, vida nova: quais práticas adotar para ter mais saúde e bem-estar

A virada do ano costuma ser um momento de reflexões para muitas pessoas. O que eu conquistei? O que ainda preciso mudar? Consegui fazer tudo o que gostaria? Quais são os meus objetivos para o ano que se inicia? As perguntas, típicas de novos ciclos, são essenciais para entender as falhas e repensar prioridades. Assim, começar o ano com hábitos saudáveis é uma excelente forma de se comprometer com a saúde, o bem-estar, a qualidade de vida e o autocuidado.

[...]

Fonte: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/>
Acesso em: 15/01/2025

1. A prática regular de atividade física oferece diversos benefícios, sendo o principal deles

- a) ganhar calorias e peso corporal.
- b) aumentar a fadiga física e emocional.
- c) aperfeiçoar a saúde física e mental.
- d) evitar todas as doenças existentes.

2. Um esporte é considerado coletivo quando reúne alguns atletas em uma mesma equipe ou time e há uma exigência mínima e máxima do número de atletas. Qual dos esportes abaixo é coletivo?

- a) Boxe.
- b) Levantamento de peso.
- c) Natação.
- d) Handebol.

3. O futebol no Brasil é uma grande paixão nacional. A seleção brasileira de futebol é a única que participou de todas as copas do mundo. Marque a alternativa que mostra com quantos jogadores em campo um time deve iniciar uma partida.

- a) 23 jogadores.
- b) 18 jogadores.
- c) 11 jogadores.
- d) 07 jogadores.

4. Qual o principal objetivo da brincadeira bandeira?

- a) Capturar a bandeira adversária e retornar ao seu campo sem ser tocado por nenhum adversário.
- b) Capturar a bandeira localizada no próprio campo e levar para o lado do time adversário.
- c) Tão somente impedir que o time adversário capture a sua bandeira.
- d) Impedir que acertem a sua bandeira com uma bola.

5. O alongamento é uma prática realizada em todos os esportes por inúmeros benefícios. Mencione alguns desses benefícios associados à realização dessa prática antes de iniciar uma atividade esportiva.

6. Leia o cartaz abaixo.



O cartaz acima aborda sobre a alimentação saudável. Explique com suas palavras a importância de uma alimentação saudável para a nossa saúde e bem-estar.

7. Procure nomes de brincadeiras populares no caça-palavras e as escreva abaixo. Elas podem estar na horizontal, vertical e diagonal.



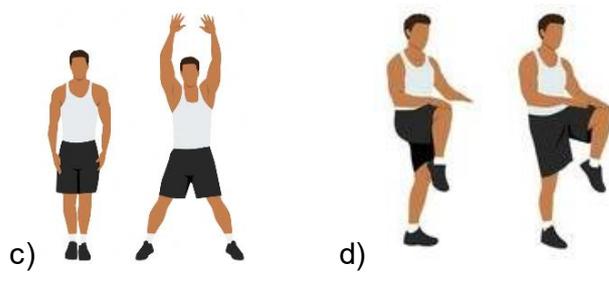
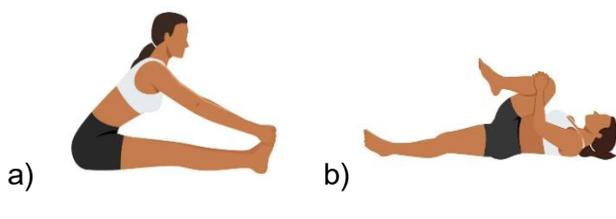
1 _____ 2 _____

3 _____ 4 _____

5 _____ 6 _____

7 _____

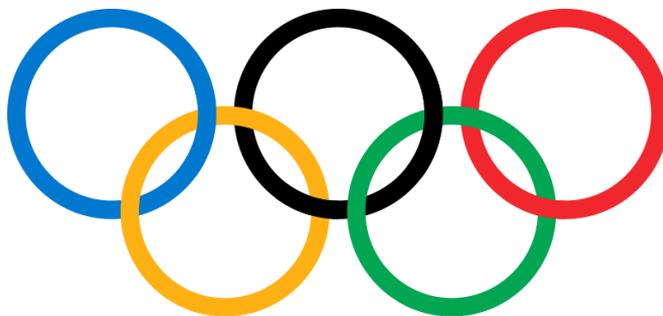
8. O aquecimento contribui preparando o corpo para a atividade física e alongamento contribui na flexibilidade e movimentos das articulações. Escreva embaixo de cada figura se é alongamento ou aquecimento.



9. Dentro do atletismo, temos a prova do revezamento 4x100. Qual objeto é utilizado durante essa prova para troca de atleta?

- a) Bastão.
- b) Bola.
- c) Disco.
- d) Martelo.

10. Que evento mundial representa o símbolo abaixo?



- a) Copa do Mundo de Futebol.
- b) Jogos Olímpicos.
- c) Jogos Mundiais de Automobilismo.
- d) Copa do Mundo de Fórmula 1.

11. Qual das habilidades motoras abaixo está diretamente ligada à brincadeira carimba (queimada)?

- a) Arremessar.
- b) Chutar.
- c) Saltar.
- d) Andar.

12. Escreva o nome de uma brincadeira e cite suas principais regras.
