

## UME PEDRO II

20/09 a 30/09

Educação Física / Anos Finais – 6º Ano A, B, C.

Professor: Flavio S. Adegas.

TEMA: Exercício físico e Atividade física.

OBJETO DE CONHECIMENTO: Saúde.

HABILIDADE: (EF67EF09) Construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos, com o objetivo de promover a saúde.

### ATENÇÃO:

Na atividade deverá constar o **nome completo do aluno, classe, e o nº da chamada (se souber)**. A atividade vale como **AVALIAÇÃO E PRESENÇA** do aluno.

As atividades poderão ser digitadas ou manuscritas no caderno e fotografadas.

A devolutiva da atividade deverá ser enviada para o e-mail do professor:

[flavioatividaderemota@gmail.com](mailto:flavioatividaderemota@gmail.com)

### **ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO:**

**Atividade física:** É todo movimento voluntário (produzido pela musculatura esquelética) resultando num gasto calórico acima dos níveis de repouso, caracterizado por atividades cotidianas, esportes e exercícios recreativos.



**Exercício físico:** É uma forma de atividade física planejada, estruturada e orientada que objetiva a melhora de alguns componentes da aptidão física, do condicionamento físico relacionado à saúde.



Diante disso, responda as questões abaixo:

1- Fernanda mora a 1 km da escola e vai caminhando até ela lentamente alguns dias.  
( ) Exercício físico      ( ) Atividade física

2- Gabriel adora nadar, quando volta da escola se tiver sol e calor entra na piscina.  
( ) Exercício físico      ( ) Atividade física

3- Fabiano faz musculação na academia todos os dias orientado por seu professor.  
( ) Exercício físico      ( ) Atividade física

4- Hugo quer ser jogador profissional de voleibol, sendo que hoje representa a equipe de sua cidade e treina todos os dias com foco no seu objetivo.  
( ) Exercício físico      ( ) Atividade física