

UME: 28 de Fevereiro
ANO: 6º Anos A,B,C e D.
Componente Curricular: Educação Física.
Professora: Luciana Lemos.
Período de: 01/10/2021 a 15/10/2021

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.

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- Os alunos da escola vão caminhando de suas casas até a entrada da escola, alguns caminham mais de 200m, outros mais de 400m, alguns caminham distancias maiores. Assinale a alternativa que corresponde corretamente ao enunciado.

A () Exercício físico
B ()Atividade física
C ()Atividade recreativa.

- 2- Heitor é um nadador dedicado e treina diariamente 4 horas por dia. Essa proposta se enquadra em qual alternativa.

A ()Exercício físico
B ()Atividade física
C ()Atividade lúdica.

- 3- Em uma academia os alunos que frequentam diariamente desenvolvem atividades para todos os grupos musculares. Assinale a alternativa corresponde a esta proposta de atividade.

a- ()Exercício físico
b- ()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.

a- ()Exercício físico
b- ()Atividade física

- 5- Descreva uma proposta de atividade física e exercício físico que você gosta de realizar.

Bom trabalho e sucesso a todos.

