

UME: 28 de Fevereiro  
ANO: 7º 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.

