



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação

UME AYRTON SENNA DA SILVA

8º ANO - EDUCAÇÃO FÍSICA - PROFESSORA MARIA
AUGUSTA

PERÍODO 05/06/2020 A 18/06/2020

NOME: _____ N° ____ 8º ____

RESPONDA

1) Marque a alternativa correta.

Em relação as atividades físicas, podemos afirmar que:

- a) Proporcionam baixa qualidade de vida
- b) É ideal somente na idade adulta
- c) Para crianças, ajudam no crescimento e desenvolvimento.
- d) A descoberta de nosso corpo se inicia na vida adulta

2) Atualmente há uma preocupação muito grande com o aumento do índice de obesidade durante a infância. Explique com suas palavras as causas dessa preocupação.

3) Explique com suas palavras o que é uma pessoa sedentária.

4) Marque as sentenças com (V) (verdadeiro) ou (F) (falso);

() Os exercícios junto com uma alimentação saudável nos ajudam a cuidar melhor de nossa saúde.

() As atividades físicas ajudam somente na nossa saúde corporal.

() Entre os benefícios das atividades físicas podemos citar o sedentarismo como exemplo.

() A falta de atividade física pode ocasionar problemas cardíacos e respiratórios.

() Podemos fazer novas amizades através das atividades físicas.