



**PREFEITURA DE SANTOS**  
**Secretaria de Educação**

UME AYRTON SENNA DA SILVA

9º ANO - EDUCAÇÃO FÍSICA - PROFESSORA MARIA  
AUGUSTA

PERÍODO 05/06/2020 A 18/06/2020

NOME: \_\_\_\_\_ N° \_\_\_\_ 9º \_\_\_\_

**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.