PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação
UME AYRTON SENNA DA SILVA
7° ANO – EDUCAÇÃO FÍSICA – PROFESSORA MARIA AUGUSTA
PERÍODO 19/06/2020 A 02/07/2020
NOME: _____ Nº ___7º ___

ATIVIDADES

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.