



ATIVIDADE PROPOSTA - 'BLANK QUIZ'

UME: CIDADE DE SANTOS

ANO: 7º ANOS

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA: MAYARA SOUZA

PERÍODO DE 22 / 06 /2020 a 03/ 07 /2020

QUESTÕES SOBRE ATIVIDADE FÍSICA

1) Para ser considerado "ativo", a OMS (Organização Mundial da Saúde) recomenda quantos minutos de atividade física moderada ou intensa por semana?

a) 100 Minutos

b) 30 minutos

c) 150 minutos

2) O sedentarismo pode expor nossa saúde a algumas doenças que mais matam no mundo, quais são elas?

a) Rinite, Sinusite e Bronquite

b) Hipertensão, Diabetes e câncer

c) Asma, Gastrite e Pneumonia

3) A prática de atividades físicas melhora a qualidade do sono.

a) VERDADEIRO

b) FALSO

4) As atividades físicas possuem intensidades diferentes, quais são elas?

a) Leve, devagar e rápida

b) Moderada, lenta e ligeira

c) Leve, moderada e intensa

5) Jogar futebol é uma atividade física leve?

a) SIM

b) NÃO

