

ATIVIDADE PROPOSTA 4

UME: CIDADE DE SANTOS

ANO: EJA: CICLO 1/CICLO 2

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA: MAYARA SOUZA

PERÍODO DE 19/ 06 /2020 a 03/ 07 /2020

INTENSIDADE DAS ATIVIDADES FÍSICAS

Existem intensidades diferentes para as atividades físicas, vejam alguns exemplos na tabela abaixo.

INTENSIDADE DAS ATIVIDADES FÍSICAS		
Leve	Moderada	Intensa
Tomar banho	Jardinagem	Subir escada
Fazer a barba	Jogar vôlei	Natação
Dirigir	Hidroginástica	Pular corda
Lavar louça	Pedalar	Jogar Futebol
Arrumar a cama	Caminhar rápido	Corrida

TESTE SEU CONHECIMENTO:

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

a) VERDADEIRO

b) FALSO

2) Jogar futebol é uma atividade física leve?

a) SIM

b) NÃO

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

