



**ATIVIDADE PROPOSTA "BLANK QUIZ"**

**UME: CIDADE DE SANTOS**

**ANO: 6D**

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PROFESSORA: MAYARA SOUZA**

**PERÍODO DE 20 / 07 /2020 a 31 / 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