

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: LOURDES ORTIZ

ANO: 4º ANOS COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR (ES): MARCOS PAULO RAMOS

PERÍODO DE 29/03/2021 a 09/04/2021

TEMA: ATIVIDADE FÍSICA X EXERCÍCIO FÍSICO.

QUAL A DIFERENÇA ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO?

ATIVIDADE FÍSICA É qualquer movimento corporal. Em outras palavras é tudo aquilo que se faz no dia a dia. Ela acontece pela necessidade natural do ser humano de existir e não deve ser menosprezada. Quem vive no excesso de controle remoto, usa o carro para tudo e evita qualquer tipo de movimento pode ter prejuízos na saúde, além de ganhar uns quilos extras.

**EXEMPLOS DE
ATIVIDADES FÍSICAS**

				
LIMPAR A CASA	BRINCAR	CAMINHAR	PASSEAR COM CACHORRO	SUBIR / DESCER ESCADA

EXERCÍCIO FÍSICO É uma atividade programada, os movimentos são executados de maneira planejada e possuem um objetivo específico. Pode servir para aumentar a musculatura, reduzir o peso corporal, melhorar a capacidade respiratória, diminuir a pressão arterial e prevenir o surgimento de algumas doenças. Precisa de constância e deve ser feita sempre acompanhada de um profissional especializado,

só assim será possível saber a intensidade ideal, a duração, as cargas e o objetivo de acordo com o perfil e o estado físico de cada pessoa.

alguns exemplos são: natação, ginástica, corrida, futebol e etc.



O exercício físico é uma ferramenta eficiente no combate e prevenção de doenças. Pessoas que têm um estilo de vida sedentário possuem alto risco de doenças do coração, por isso é importante sair do sedentarismo. Inclua na sua rotina atividade física e exercício físico, o seu corpo e sua mente vão sentir as diferenças em pouco tempo.

DE ACORDO COM O TEXTO, ESCOLHA A ALTERNATIVA CORETA.

1. O que é atividade física?

- (A) atividade programada, planejada e com um objetivo específico.
- (B) ajuda a aumentar a musculatura e reduz o peso corporal
- (C) apenas as resposta a e b estão corretas
- (D) é qualquer atividade corporal, ou seja aquela que se faz no seu dia a dia.

2. O que é exercício físico?

- (A) atividade programada, planejada e com um objetivo específico.
- (B) é qualquer atividade corporal, ou seja, aquela que se faz no seu dia a dia.
- (C) ajuda aumentar a musculatura e reduz o peso corporal.
- (D) caminhar com seu cachorro na rua.

3. O que provoca nas pessoas quem tem uma vida sedentaria?

- (A) melhora o condicionamento.
- (B) aumenta a massa muscular.
- (C) aumento o risco de doenças no coração.

- (D) não faz bem ao corpo porque acaba exigindo muito das pessoas prejudicando o seu estado mental e físico.

4. Para que serve o exercício físico?

- (A) aumentar a musculatura, reduzir o peso corporal, melhorar a capacidade respiratória, diminuir a pressão arterial e prevenir o surgimento de algumas doenças.
- (B) Aumentar os riscos no coração, reduzir o peso corporal, melhorar a capacidade respiratória, diminuir a pressão arterial e prevenir o surgimento de algumas doenças.
- (C) aumentar a musculatura, reduzir o peso corporal, melhorar a capacidade respiratória, diminuir a pressão arterial e não prevenir o surgimento de algumas doenças.
- (D) aumentar a musculatura, aumentar o peso corporal, melhorar a capacidade respiratória, diminuir a pressão arterial e prevenir o surgimento de algumas doenças.

Esta atividade deverá ser feita no caderno. Não precisa copiar o texto. Responda as questões e depois tire uma foto das atividades para enviar para o meu email: marcos16243300889@educa.santos.sp.gov.br

Atividade vale de nota: SIM