

UME Martins Fontes

7º ano Componente Curricular: Ciências

Esporte e Saúde



(Fonte:https://www.google.com/search?q=esporte%20crian%C3%A7a&tbm=isch&tbs=rimg:Cdt2YSb0rzEWYc7IXRWP7kM2&rlz=1C1CHBD_pt)

O homem moderno vem deixando de lado as práticas esportivas, o que muitas vezes leva a um estilo de vida sedentário e provoca distúrbios como má alimentação, obesidade, tabagismo, estresse, doenças coronarianas etc.

Como reação a essa atitude, a ciência do esporte vem desenvolvendo estudos e demonstrando a importância que a prática constante de uma atividade física bem planejada tem para que as pessoas possam ter uma vida mais saudável.

Fonte:<https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/esporte-saude.htm>



1- Considerando o texto acima podemos afirmar que:

(A) A prática constante da atividade física planejada beneficia a saúde.

(B) A atividade física não beneficia a saúde.

(C) A atividade física não deve ser planejada.

(D) A atividade física mal planejada é saudável.

(E) Não existe relação entre atividade física com a saúde.

2- Complete as lacunas:

O homem moderno vem deixando de lado as práticas esportivas, o que muitas vezes leva a um estilo de vida ----- e provoca distúrbios como má -----, -----, -----, -----, ----- etc.