



LISTA DE EXERCÍCIOS DE RECUPERAÇÃO – 1º TRIMESTRE

EDUCAÇÃO FÍSICA

ALUNO(a): _____

Nº: _____ TURMA: _____ 7º ANO

UNIDADE: VV JC JP PC DATA: ___/___/2019

Valor:
5,0

OBS.: Esta lista deve ser entregue resolvida no dia da prova de Recuperação.

1. Para um indivíduo ter uma boa qualidade de vida, é fundamental a busca por hábitos saudáveis, não esporadicamente, mas sim com frequência (para toda a vida). A adoção desses hábitos saudáveis tem por objetivo a manutenção da saúde física e psicológica, aumentando a qualidade de vida.

De que forma podemos melhorar, em nosso cotidiano, esses hábitos saudáveis na:

- a) (0,25) alimentação:

- b) (0,25) atividade física:

2. (0,5) Quais os principais benefícios que um indivíduo pode adquirir na realização da meditação?

3. (0,5) A yoga ou ioga é originária da raiz verbal yuj e está relacionada à filosofia budista e hinduísta, com práticas de exercícios e meditação que trabalham as partes física e mental do indivíduo. A prática da yoga tem como objetivo silenciar a mente.

Podemos relacionar o significado da palavra yoga como:

- a) Meditação e equilíbrio.
- b) Controle e paz interior.
- c) Equilíbrio e controle emocional.
- d) Unir ou integrar.
- e) Meditação e união.

4. (0,5) O Curling é uma modalidade de esporte de inverno que exige precisão e é praticado sobre uma superfície de gelo. O objetivo da partida do Curling é

- a) conduzir a bola de um lado para outro de um campo, passando os adversários até atingir a meta de pontuação.
- b) empurrar o maior número de pedras de granito com um taco e deixá-las dentro da zona de pontuação triangular.
- c) derrubar o maior número de pinos com a pedra de granito em relação ao adversário.
- d) deixar o maior número de pedras de granito, em relação às do adversário, próximas ao alvo.
- e) realizar o maior número de gols com as pedras de granito em relação às do adversário.

5. (0,5) Um indivíduo em uma academia, ao realizar suas séries de flexões sobre o solo, estará realizando uma das principais capacidades físicas:

- a) Equilíbrio.
- b) Resistência.
- c) Agilidade.
- d) Flexibilidade.
- e) Força.

6. (0,5) Historicamente, a prática da yoga tornou-se uma ferramenta poderosa na formação do caráter e da personalidade de quem a pratica. É possível, ainda, prevenir problemas articulares e respiratórios e aprender hábitos saudáveis que podem ser levados para a vida toda. É possível aproveitar as aulas de Educação Física destinadas aos conteúdos de ginástica e apresentar a prática da yoga como uma atividade importante para a concentração nos estudos e para o relaxamento do corpo e da mente.

Cite os principais benefícios que a yoga proporciona.

7. (0,5) Os esportes de precisão formam um conjunto de modalidades que se caracterizam por arremessar/lançar um objeto, procurando acertar um alvo específico, estático ou em movimento, comparando-se o número de tentativas empreendidas, a pontuação estabelecida em cada tentativa (maior ou menor do que a do adversário) ou a proximidade do objeto arremessado ao alvo (mais perto ou mais longe do que o adversário conseguiu deixar).

BRASIL. *Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Base nacional comum curricular. Versão final. Brasília: MEC/SEB, 2018. p. 214.*

São exemplos de modalidades de precisão:

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| a) Curling e Bocha. | d) Atletismo e Natação. |
| b) Handebol e Basquete. | e) Badminton e Futsal |
| c) Tênis e Vôlei | |

8. (0,5) Capacidade física que permite realizar uma sequência de exercícios de forma coordenada:

- | | |
|-----------------|------------------------|
| a) Resistência. | d) Flexibilidade. |
| b) Agilidade. | e) Coordenação Motora. |
| c) Velocidade. | |

9. (0,5) Defina o alongamento e determine os seus principais benefícios.

10. (0,5) Capacidades físicas são definidas como todo atributo físico treinável num organismo humano. Em outras palavras, são todas as qualidades físicas motoras passíveis de treinamento.

Defina as seguintes capacidades físicas:

- a) Flexibilidade:

- b) Agilidade:

- c) Resistência:
