



LISTA DE EXERCÍCIOS DE RECUPERAÇÃO – 2º TRIMESTRE

EDUCAÇÃO FÍSICA

ALUNO(a): _____

Nº: _____ TURMA: _____ 8º ANO

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

Valor:
15,0

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

1. Os termos “atividade física” e “exercício físico” apresentam significados diferentes. Atividade física é todo movimento executado pela musculatura esquelética que proporciona gasto energético superior ao de repouso. Já o exercício físico é uma atividade planejada, estruturada e repetitiva, com objetivo de desenvolver a aptidão física.

Considerando as definições de atividade física e exercício físico, cite exemplos de atividades físicas.

2. O ritmo de vida atual tem desencadeado muitas mudanças de hábitos. Quais são os aspectos que contribuem com essa piora na qualidade de vida das pessoas e com o aumento na incidência de doenças?

3. *“Em meio à cultura folclórica, encontramos vários tipos de danças com significados e contextos históricos diferentes, ou seja, a sociedade brasileira é considerada possuidora de uma cultura ‘dançante’, presente em várias representações culturais brasileiras.”*

SAE, 8. ano: Educação Física. 8. ano: livro 1 / SAE DIGITAL S/A. - 1. ed. - Curitiba, PR: SAE DIGITAL S/A, 2019. p. 25.

- a) Aponte duas danças típicas da região nordeste.

- b) A qual região o Vanerão pertence? Quais passos são utilizados para o desenvolvimento desse estilo?

4. De acordo com os conhecimentos obtidos em aula, descreva as seguintes características do forró:

- a) Origem da dança (região).

- b) Características gerais da música e instrumentos utilizados.

c) Algum passo dessa dança.

d) Nome do Rei do Baião, que ajudou a popularizar o Forró em todo o Brasil.

5. Capacidades físicas são todo atributo físico treinável num organismo humano. Em outras palavras, são todas as qualidades físicas motoras passíveis de treinamento, comumente classificadas em diversos tipos.

a) Defina a capacidade física agilidade.

b) Cite três atividades em que podemos trabalhar a coordenação motora.

6. Sobre a frequência cardíaca, analise as sentenças a seguir e marque a assertiva correta.

- a) O número de batimentos cardíacos aumenta no início do exercício físico, tende a diminuir no meio, e depois aumenta novamente.
- b) Durante a prática de um exercício físico intenso, o número de batimentos cardíacos tende a diminuir.
- c) O pulso e a carótida (pescoço) são dois pontos possíveis de se aferir a frequência cardíaca com os dedos.
- d) Em repouso, os batimentos cardíacos variam entre 100 a 180 batimentos por minuto.
- e) Para sabermos qual é a nossa frequência cardíaca máxima, devemos multiplicar nossa idade por dois e subtrair por 220.

7. É consenso que a obesidade infantil vem aumentando de forma significativa e que ela determina várias complicações na infância e na idade adulta. Na infância, o manejo pode ser ainda mais difícil do que na fase adulta, pois está relacionado a mudanças de hábitos e disponibilidade dos pais, além de uma falta de entendimento da criança quanto aos danos da obesidade.

Obesidade infantil de Mello ED et alii. *Jornal de Pediatria* - Vol. 80, Nº3, 2004

Baseado no texto acima, pode-se afirmar que o aumento da obesidade infantil está ligada diretamente à(ao)

- a) classe econômica em que o indivíduo está inserido.
- b) sexo, idade e maturidade sexual.
- c) hábitos alimentares e estilo de vida familiar.
- d) nível de escolaridade da população.
- e) genética, sistema fisiológico e metabólico.

8. A OMS, criada logo após a Segunda Guerra Mundial, teve como principal preocupação descrever uma definição positiva de saúde que incluía alimentação, atividade física, acesso ao sistema de saúde, fatores importantes ao bem-estar social, bem como a saúde mental, tão importante quanto a saúde do corpo.

DITTERICH, R. G; MOYSES, S. T; MOYSES, S. J. *O uso de contratos de gestão e incentivos profissionais no setor público de saúde*. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 28, n. 4, p. 615-625, abr. 2012.

É correto afirmar que a Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como

- a) um bem-estar espiritual, ou seja, a capacidade de cada pessoa estabelecer paz e harmonia entre o corpo e alma.
- b) um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades.
- c) um estado de maior incidência de doenças crônicas relacionadas à idade elevada e ao estilo de vida de cada pessoa.
- d) a ausência de doenças infecciosas ou transmissíveis por vírus, além da ausência de outras doenças físicas.
- e) melhoria da capacidade física, melhoria da qualidade de vida, controle do diabetes mellitus e aumento da sobrevida.

Utilize este quadro do IMC (Índice de Massa Corporal) para responder às duas questões seguintes.

IMC	Classificação
abaixo de 18,5	abaixo do peso
entre 18,6 e 24,9	Peso ideal (parabéns)
entre 25,0 e 29,9	Levemente acima do peso
entre 30,0 e 34,9	Obesidade grau I
entre 35,0 e 39,9	Obesidade grau II (severa)
acima de 40	Obesidade III (mórbida)

9. Considere as seguintes informações a respeito de João, Maria, Pedro, Gustavo e Vitória.

Nome	Peso (kg)	Altura (m)	IMC
João	113,4	1.80	35
Maria	45	1.50	20
Pedro	63	1.60	24.6
Gustavo	80	1.74	26.4
Vitória	75	1.75	24.4

Sobre os dados indicados nas tabelas, podemos afirmar que

- a) Maria encontra-se abaixo do peso ideal.
 - b) Vitória está dentro dos padrões de normalidade.
 - c) João está obeso, e o risco de ele desenvolver doenças é muito raro.
 - d) Pedro está com obesidade severa e corre risco de desenvolver doenças.
 - e) Gustavo está com obesidade severa, mas não corre risco de desenvolver doenças.
10. Nas aulas de Educação Física, aprendemos que o IMC – Índice de Massa Corporal – serve para avaliar o peso do indivíduo em relação à sua altura e assim indicar se está dentro, acima ou abaixo do peso ideal, além de considerar os riscos de obesidade.

Com base no quadro anterior, é correto afirmar que um IMC de 32kg/m^2 é classificado como

- a) abaixo do peso.
- b) obesidade grau I.
- c) peso ideal.
- d) levemente acima do peso.
- e) obesidade grau III – mórbida.