

A Importância da Educação Física - Escola Carlos Arnóbio - 09 a 16.04.2021 - Prof. Francisco Diniz – 4º e 5º Anos

Nome:

Turma:

Educação Física =

Saúde, resistência, agilidade, flexibilidade, movimentos.

1- Escreva as palavras acima na ordem alfabética:

.....

2- Ligue as figuras aos seus significados:

Ligue Corretamente:

1. Brincadeira de roda

2. Amarelinha

3. Pipa

4. Futebol

5. Corda



a)



b)



c)



d)



e)

a) () 1a – 2b – 3c – 4d – 5e

b) () 1d – 2b – 3c – 4a – 5e

c) () 1e – 2d – 3c – 4b – 5a

d) () 1c – 2a – 3e – 4d – 5b

3- Escreva as brincadeiras em ordem alfabética:

Brincadeira de roda, amarelinha, pipa, futebol, corda.

4- Separe as sílabas das brincadeiras:

Amarelinha:

Brincadeira de roda:

Corda:

Futebol:

Pipa:

5- Ligue as palavras às figuras correspondentes:

Ligue Corretamente:

1. Equilíbrio

2. Força

3. Velocidade

4. Flexibilidade



a) () 1a – 2b – 3c – 4d

b) () 1d – 2b – 3c – 4a

c) () 1b – 2a – 3c – 4d

d) () 1c – 2a – 3d – 4b

Leia o texto e responda às questões a seguir:

Ao ser praticada regularmente, de 3 a 6 vezes por semana, a atividade física pode trazer inúmeros benefícios. Veja alguns:

- Contribui para a melhora da saúde;
- Previne e combate doenças como: hipertensão (que surge principalmente pelo uso excessivo de sal), estresse, doenças cardíacas (doenças que afetam o coração), etc;
- Fortalece a musculatura e ajuda no crescimento;
- Melhora a resistência orgânica e reduz, conseqüentemente, o cansaço durante e após os esforços;
- Melhora a força física, a flexibilidade, a agilidade, a definição de um corpo mais bonito, mais definido, e ajuda na melhora do nível de concentração nas atividades em geral;
- Ajuda na digestão e no controle de doenças como: obesidade, diabete e depressão, doenças tão comuns na sociedade atual, infelizmente;
- Contribui para melhor socialização...

6- A ciência diz e prova sobre os benefícios dos exercícios físicos regulares. Se a pessoa sabe disso e não os praticam, qual(is) justificativa(s) você acha que ela daria?

- Todas alternativas corretas.
- Ainda não tem consciência ou não foi obrigado(a) por questão de saúde;
- Sempre está muito ocupado(a);
- Acha que é verdade, mas não se interessa porque não vê ninguém da sua casa praticando;
- Não acredita nesta informação;

7- A hipertensão, a obesidade, a diabete e a depressão afetam uma parcela grandiosa da nossa sociedade, pois elas estão presentes em todas as classes sociais. Assinale a alternativa incorreta:

- Obesidade é quando uma pessoa está a cima do peso.
- Diabetes é quando uma pessoa está com a taxa de glicemia (açúcar) elevada;
- Depressão é um transtorno afetivo que se caracteriza por uma tristeza intensa e de longa duração.
- Todas as alternativas estão erradas.
- Hipertensão é a mesma coisa que pressão alta;

8- O que você entende por melhor socialização?

- Relacionar-se apenas com familiares;
- Relacionar-se bem com as pessoas;
- Não se preocupar com as pessoas;
- e) Todas as respostas estão corretas ;
- Viver isolado(a);

9- A regularidade da atividade física:

- Importante para a saúde de todas as pessoas e deve ser de 3 a 6 vezes por semana
- É indicada apenas para atletas profissionais
- Apenas os esforços físicos no trabalho ou na rotina doméstica são o suficiente
- É praticar esportes somente no final de semana
- Só quem deve seguir são as pessoas que querem perder peso

10- A estrofe em sextilha (que tem seis versos) abaixo aborda um ser humano:

**Nós somos o que comemos,
O que temos, como agimos,
Nós somos o que sabemos
E também o que sentimos,
Nós somos o que mostramos,
Escondemos ou pensamos,
O que vemos e ouvimos.**

@franciscodinizcordel

- Todas alternativas corretas
- Que é o resultado do que sabe e do que sente
- Que é o reflexo do que possui e das suas próprias ações
- Que reflete a alimentação que adota
- Que é o que mostra, esconde, pensa, vê e ouve.