



**Colégio São Marcos – Educação Infantil, Ensino Fund. I e II e Ens. Médio.**

Matéria: **Educação Física** - Professor: **Leonardo** - Série: **3º ano EM**

Aluno (a) : .....

**AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 1º BIMESTRE / 2020**

1- De acordo com a definição, responda:

a- É uma sequência sistematizada de movimentos, que são executados de maneira planejada e possuem um objetivo específico:  
.....

b- Todo o tipo de movimento produzido pelos músculos, que nos causam um gasto energético acima do que teríamos em repouso:  
.....

2- Complete:

A Organização Mundial da Saúde (OMS), considera o ..... a doença do século, e bastam apenas alguns minutos por dia para evitar que esse mal atinja você.

3- Classifique a atividade de acordo com o grupo que ela pertence:

- (1) Exercício Físico
- (2) Atividade Física

- ( ) Sessão de treinamento funcional
- ( ) Limpar a casa
- ( ) Subir as escadas
- ( ) Aula de Educação Física
- ( ) Passear com o cachorro

4- Cite 3 benefícios da atividade física e do exercício físico para a saúde?

.....  
.....  
.....

5- Qual a definição de sedentarismo?

.....  
.....  
.....

6- Para uma pessoa ser considerada ativa, ela precisa de que? De acordo com a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte.

.....  
.....  
.....

7- Em relação a História da Educação Física no Brasil complete:

A Educação Física obrigatória em todos os níveis escolares foi uma das formas do governo promover ..... e de ..... entre a população.

8- Para obter boa qualidade de vida, é necessária a prática de exercícios físicos regulares, como, por exemplo, a corrida de rua, a musculação, o pilates funcional e o *crossfit*, que atualmente é uma modalidade esportiva bem procurada nas academias. Com os exercícios físicos bem orientados, o praticante terá benefícios na sua saúde para o resto da sua vida. No entanto, há alguns fatores negativos que podem atrapalhar o rendimento esportivo. Quais seriam esses fatores?

- A) Doenças crônicas
- B) Envelhecimento e depressão
- C) A praticidade e a velocidade da vida moderna
- D) Lesões por excesso de exercício físico
- E) Sedentarismo, má alimentação, privação de sono, uso de álcool e tabagismo