



EDUCAÇÃO FÍSICA- ENSINO MÉDIO

AVALIAÇÃO TEÓRICA - 2º BIMESTRE/2021

Aluno(a): _____ Série: 3º Ano ___ Turma: _____ Nota _____

APRESENTAÇÃO

O trabalho teórico de Educação Física 2º bimestre/2021 aborda a Educação Física no contexto geral. Dentro da área de conhecimento denominada Linguagens, Códigos e suas Tecnologias, a Educação Física faz parte dos componentes curriculares do Exame Nacional do Ensino Médio. Por isso, algumas das questões relacionadas, compreenderão características da prova do ENEM. Bom trabalho!

METODOLOGIA

Para a realização do trabalho, o aluno deverá responder às questões abaixo, marcando a alternativa correta e justificando cada uma delas. Para enviar o trabalho, salvar o arquivo no Google Drive e utilizar a nomenclatura apresentada a seguir, segundo a sua série (Exemplo): EDUCAÇÃO FÍSICA – Série – Turma – NOME COMPLETO

DATA DE ENTREGA: postar do Drive até dia 19/MAIO/2021.

QUESTÃO 1 (2,0) (ENEM 2010)

Na modernidade, o corpo foi descoberto, despido e modelado pelos exercícios físicos da moda. Novos espaços e práticas esportivas e de ginástica passaram a convocar as pessoas a modelarem seus corpos. Multiplicaram-se as academias de ginástica, as salas de musculação e o número de pessoas correndo pelas ruas.

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO. *Caderno do professor: educação física. São Paulo, 2008.*

Diante do exposto, é possível perceber que houve um aumento da procura por

- A. exercícios físicos aquáticos (natação/hidroginástica), que são exercícios de baixo impacto, evitando o atrito (não prejudicando as articulações), e que previnem o envelhecimento precoce e melhoram a qualidade de vida.
- B. mecanismos que permitem combinar alimentação e exercício físico, que permitem a aquisição e manutenção de níveis adequados de saúde, sem a preocupação com padrões de beleza instituídos socialmente.
- C. programas saudáveis de emagrecimento, que evitam os prejuízos causados na regulação metabólica, função imunológica, integridade óssea e manutenção da capacidade funcional ao longo do envelhecimento.
- D. exercícios de relaxamento, reeducação postural e alongamentos, que permitem um melhor funcionamento do organismo como um todo, bem como uma dieta alimentar e hábitos saudáveis com base em produtos naturais.
- E. dietas que preconizam a ingestão excessiva ou restrita de um ou mais macronutrientes (carboidratos, gorduras ou proteínas), bem como exercícios que permitem um aumento de massa muscular e/ou modelar o corpo.

JUSTIFICATIVA DA QUESTÃO CORRETA:

QUESTÃO 2 (2,0) (ENEM 2009)

Saúde, no modelo atual de qualidade de vida, é o resultado das condições de alimentação, habitação, educação, renda, trabalho, transporte, lazer, serviços médicos e acesso à atividade física regular.

Quanto ao acesso à atividade física, um dos elementos essenciais é a aptidão física, entendida como a capacidade de a pessoa utilizar seu corpo — incluindo músculos, esqueleto, coração, enfim, todas as partes —, de forma eficiente em suas atividades cotidianas; logo, quando se avalia a saúde de uma pessoa, a aptidão física deve ser levada em conta. A partir desse contexto, considera-se que uma pessoa tem boa aptidão física quando

- A. apresenta uma postura regular.
- B. pode se exercitar por períodos curtos de tempo.
- C. pode desenvolver as atividades físicas do dia-a-dia, independentemente de sua idade.
- D. pode executar suas atividades do dia a dia com vigor, atenção e uma fadiga de moderada a intensa.
- E. pode exercer atividades físicas no final do dia, mas suas reservas de energia são insuficientes para atividades intelectuais.

JUSTIFICATIVA DA QUESTÃO CORRETA:

QUESTÃO 3 (2,0) (UEL, 2011, adaptado.)

Leia o texto abaixo e responda a questão.

“No Brasil, o futebol começou oficialmente em 1894, quando as primeiras bolas aqui chegaram pelas mãos de Charles Miller, um brasileiro que, naquele ano, retornava da Inglaterra, onde fora estudar. Era necessário ter recursos para adquirir as chuteiras e dividir as despesas com a compra de bolas e dos uniformes. Por isso, inicialmente o jogo só era praticado por rapazes ricos. Se, por um lado, o futebol crescia nos clubes organizados, por outro também aumentava o número de seus praticantes em campos improvisados. Em São Paulo, nas margens dos rios Pinheiros e Tietê, na atual baixada do Glicério, ou no Vale do riacho Pacaembu, havia incontáveis campos de futebol, que, por aproveitarem as várzeas dos rios, acabaram sendo qualificados como “futebol varzeano”. Hoje, essa é a denominação daquele futebol jogado por times de bairros ou pequenos clubes, não necessariamente em várzeas.

(Adaptado de: WITTER, J.S. Breve História do Futebol. São Paulo: FTD, 1996, p. 10-18.)

Com base no texto e nos conhecimentos sobre regiões metropolitanas no Brasil, é correto afirmar que

- A. O convívio social das camadas populares no processo de urbanização das cidades, proporcionou a disseminação do futebol varzeano, porém, isso não ocorreu em espaços urbanos, caracterizando essa prática como periférica, onde a prática do futebol é mais evidente.
- B. Muitas várzeas localizadas nas áreas centrais dessas regiões foram transformadas em vias de
- C. trânsito rápido, anéis viários e outras infraestruturas de circulação.
- D. As várzeas, por suas características topográficas e hidrológicas, são naturalmente desfavoráveis a grande parte das formas de uso do solo urbano e uso constante destes espaços para a prática do futebol de várzea, fez com que esse solo se tornasse favorável ao uso, o que ajudou a promover a expansão das cidades.

- E. A impermeabilização da cobertura do solo devido à prática do futebol em campos improvisados multiplicou o problema das enchentes nas regiões metropolitanas.
- F. O futebol de várzea, por sua popularidade, foi imprescindível para a expansão das cidades, pois essa prática esportiva promoveu melhor otimização do solo e dos espaços urbanos.

JUSTIFICATIVA DA QUESTÃO CORRETA:

QUESTÃO 4 (2,0) (ENEM 2009)

Aqui É o País do Futebol

Brasil está vazio na tarde de domingo, né?

Olha o sambão, aqui é o país do futebol

[...]

No fundo desse país

Ao longo das avenidas

Nos campos de terra e grama

Brasil só é futebol

Nesses noventa minutos

De emoção e alegria

Esqueço a casa e o trabalho

A vida fica lá fora

Dinheiro fica lá fora

A cama fica lá fora

Família fica lá fora

A vida fica lá fora

E tudo fica lá fora

Simonal, W. Aqui é o país do futebol. Disponível em www.vagalume.com.br, acesso em 27/10/2011 (fragmentos)

Na letra da canção *Aqui é o país do futebol*, de Wilson Simonal, o futebol, como elemento da cultura corporal de movimento e expressão da tradição nacional, é apresentado de forma crítica e emancipada devido ao fato de

- A. reforçar a relação entre o esporte futebol e o samba.
- B. ser apresentado como uma atividade de lazer.
- C. ser identificado com a alegria da população brasileira.
- D. promover a reflexão sobre a alienação provocada pelo futebol.
- E. ser associado ao desenvolvimento do país.

JUSTIFICATIVA DA QUESTÃO CORRETA:

QUESTÃO 5 (2,0) (ENEM 2013)

Adolescentes: mais altos, gordos e preguiçosos

A oferta de produtos industrializados e a falta de tempo têm sua parcela de responsabilidade no aumento da silhueta dos jovens. “Os nossos hábitos alimentares, de modo geral, mudaram muito”, observa Vivian Ellinger, presidente da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), no Rio de Janeiro. Pesquisas mostram que, aqui no Brasil, estamos exagerando no sal e no açúcar, além de tomar pouco leite e comer menos frutas e feijão.

Outro pecado, velho conhecido de quem exhibe excesso de gordura por causa da gula, surge como marca da nova geração: a preguiça, “Cem por cento das meninas que participaram do Programa não praticavam nenhum esporte”, revela a psicóloga Cristina Freire, que monitora o desenvolvimento emocional das voluntárias.

Você provavelmente já sabe quais são as consequências de uma rotina sedentária e cheia de gordura. “E não é novidade que os obesos têm uma sobrevida menor”, acredita Claudia Cozer, endocrinologista da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Mas, se há cinco anos os estudos projetavam um futuro sombrio para os jovens, no cenário atual as doenças que viriam na velhice já são parte da rotina deles. “Os adolescentes já estão sofrendo com hipertensão e diabetes”, exemplifica Claudia.

DESGUALDO, P. *Revista Saúde*. Disponível em: <http://saude.abril.com.br>.

Acesso em: 28 jul. 2012 (adaptado).

Sobre a relação entre os hábitos da população adolescente e as suas condições de saúde, as informações apresentadas no texto indicam que

- A. a falta de atividade física somada a uma alimentação nutricionalmente desequilibrada constituem fatores relacionados ao aparecimento de doenças crônicas entre os adolescentes.
- B. a diminuição do consumo de alimentos fontes de carboidratos combinada com um maior consumo de alimentos ricos em proteínas contribuíram para o aumento da obesidade entre os adolescentes.
- C. a maior participação dos alimentos industrializados e gordurosos na dieta da população adolescente tem tornado escasso o consumo de sais e açúcares, o que prejudica o equilíbrio metabólico.
- D. a ocorrência de casos de hipertensão e diabetes entre os adolescentes advém das condições de alimentação, enquanto que na população adulta os fatores hereditários são preponderantes.
- E. a prática regular de atividade física é um importante fator de controle da diabetes entre a população adolescente, por provocar um constante aumento da pressão arterial sistólica.

JUSTIFICATIVA DA QUESTÃO CORRETA:
