



Aluno(a): _____ Série: 7º 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 02/06/2021.

QUESTÃO 1 (2,0) - Atletismo é uma modalidade incrível. Em relação à corrida de revezamento 4 x 100m, podemos afirmar que:

- I. É uma prova por equipe onde quatro atletas correm 100 metros cada.
- II. Velocidade e resistência são fundamentais para um bom resultado.
- III. O primeiro atleta a correr segura um bastão, que deve ser passado por todos os membros da equipe.

Assinale a opção correta:

- a) Apenas as afirmativas I e II estão corretas.
- b) Apenas as afirmativas I e III estão corretas.
- c) Apenas as afirmativas II e III estão corretas.
- d) Todas as afirmativas estão corretas.
- e) Todas as afirmativas estão incorretas.

JUSTIFICATIVA DA QUESTÃO CORRETA:

QUESTÃO 2 (2,0) – O sedentarismo é um mal que tem provocado muitas consequências negativas para a saúde da população. Muitas pessoas que têm um estilo de vida sedentário possuem alto risco de doenças do coração, entre outras, ou seja, o mais importante é sair do sedentarismo. Portanto, a prática regular e bem orientada de exercícios físicos

- A. irá nos tornar mais magros, porém, mais cansados e indispostos.
- B. poderá nos tornar mais saudáveis.
- C. provoca cansaço e indisposição.
- D. irá nos transformar em atletas de alto rendimento.
- E. não fará diferença, posto que não existem evidências dos benefícios dos exercícios físicos.

JUSTIFICATIVA DA QUESTÃO CORRETA:

QUESTÃO 3 - O atletismo é um conjunto de atividades esportivas que tem origem nas primeiras Olimpíadas realizadas na Grécia Antiga. Quais provas esportivas fazem parte do atletismo moderno?

- A. Arremessos, corridas e saltos.
- B. Corridas, rolamentos e saltos.
- C. Corridas, lutas e arremessos.
- D. Arremessos, golpes e saltos.
- E. Saltos. Fundamentos e arremessos.

JUSTIFICATIVA DA QUESTÃO CORRETA:

QUESTÃO 4 - Preservar a água é muito importante por vários fatores. Um deles, reside no fato da água ser fonte de diversão e entretenimento e contribui para a melhoria da qualidade de vida das pessoas. Entre as atividades de lazer que envolvem água, as mais praticadas são a pesca, o banho de mar ou rio e o uso da piscina.

Os esportes aquáticos também promovem saúde e melhoram a qualidade de vida das pessoas. Marque a alternativa que apresenta apenas esportes que são praticados (em partes ou totalmente) na água.

- A) Natação, marcha atlética, badminton, canoagem.
- B) Natação sincronizada, badminton, pentatlo moderno, triatlo.
- C) Natação sincronizada, canoagem, triatlo, maratona aquática.
- D) Triatlo, maratona aquática, pólo-aquático, badminton.
- E) Remo, saltos ornamentais, trampolim acrobático, natação.

JUSTIFICATIVA DA QUESTÃO CORRETA:

QUESTÃO 5 (2,0) - Assinale a alternativa em que todas as opções são benefícios físicos que podem ser obtidos através de exercícios físicos:

- A. Aumento da flexibilidade e sensação de cansaço constante.
- B. Diminuição da massa muscular e aumento da gordura corporal.
- C. Diminuição da flexibilidade e contribuição para a obesidade.
- D. Aumento da massa muscular e da obesidade.
- E. Aumento da flexibilidade e auxílio no combate à obesidade.

JUSTIFICATIVA DA QUESTÃO CORRETA:

BOM TRABALHO!