



# Educação Física

## FUNDAMENTAL II AVALIAÇÃO TEÓRICA - 3º BIMESTRE/2021

Aluno(a): \_\_\_\_\_ Série: º Ano \_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_ Nota \_\_\_\_\_

### APRESENTAÇÃO!

A avaliação teórica de Educação Física - 3ºbim/2021 propõe um tema muito importante, relacionado a saúde e atividade física, portanto, totalmente pertinente em Educação Física. Assim, esperamos que cada aluno se proponha a realizar uma pesquisa que seja esclarecedora e que contribua para o entendimento dos aspectos relacionados à saúde e ao bem estar, tão importantes a cada ser humano.

### 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 17/SETEMBRO/2021.**

### QUESTÃO 1 (2,0)

Afinal, abrindo um jornal, lendo uma revista ou assistindo à TV, insistentes são os apelos feitos em prol da atividade física. A mídia não descansa; quer vender roupas esportivas, propagandas de academias, tênis, aparelhos de ginástica e musculação, vitaminas, dietas... uma... uma relação infindável de materiais, equipamentos e produtos alimentares que, por trás de toda essa "parafernália", impõe um discurso do convencimento e do desejo de um corpo belo, saudável e, em sua grande maioria, de melhor saúde.

*RODRIGUES, L. H.; GALVÃO, Z. Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.*

Em razão da mídia no comportamento das pessoas, no que diz respeito ao padrão de corpo exigido, podem ocorrer mudanças de hábitos corporais. A esse respeito, infere-se do texto que é necessário

- reconhecer o que é indicado pela mídia como referência para alcançar o objetivo de ter um corpo belo e saudável.
- valorizar o discurso da mídia, entendendo-o como incentivo à prática da atividade física, para o culto do corpo perfeito.
- diferenciar as práticas corporais veiculadas pela mídia daquelas praticadas no dia a dia, considerando a saúde e a integridade corporal.
- atender aos apelos midiáticos em prol da prática exacerbada de exercícios físicos, como garantia de beleza.
- identificar os materiais, equipamentos e produtos alimentares como o caminho para atingir o padrão de corpo idealizado pela mídia.

### JUSTIFICATIVA DA QUESTÃO CORRETA:

---

---

---

---

---

### QUESTÃO 2 (2,0)

Não é raro ouvirmos falar que o Brasil é o país das danças ou um país dançante. Essa nossa "fama" é bem pertinente, se levarmos em consideração a diversidade de manifestações rítmicas e expressivas existentes de Norte a Sul. Sem contar a imensa repercussão de nível internacional de algumas delas.

Danças trazidas pelos africanos escravizados, danças relativas aos mais diversos rituais, danças trazidas pelos imigrantes etc. Algumas preservam suas características e pouco se transformaram com o passar do tempo, como o forró, o maxixe, o xote, o frevo. Outras foram criadas e são recriadas a cada instante: inúmeras influências são incorporadas, e as danças transformam-se, multiplicam-se. Nos centros urbanos existem as danças como o funk, hip hop, as danças de rua e de salão.

É preciso deixar claro que não há jeito certo ou errado de dançar. Todos podem dançar, independentemente de biótipo, etnia ou habilidade, respeitando-se as diferenciações de ritmos e estilos individuais.

*GASPARI, T. C. Dança e educação física na escola: implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008 (adaptado).*



Com base no texto, verifica-se que a dança, presente em todas as épocas, espaços geográficos e culturais é uma:

- a) prática corporal que conserva inalteradas suas formas independentes das influências culturais da sociedade.
- b) forma de expressão corporal baseada em gestos padronizados e realizada por quem tem habilidade para dançar.
- c) manifestação rítmica e expressiva voltada para as apresentações artísticas, sem que haja preocupação com a linguagem corporal.
- d) prática que traduz os costumes de determinado povo ou região e está restrita a este.
- e) representação das manifestações, expressões, comunicações e características culturais de um povo.

**JUSTIFICATIVA DA QUESTÃO CORRETA:**

---

---

---

---

---

**QUESTÃO 3 (2,0)**

Antes de se tornarem esportes, as lutas ou as artes marciais tiveram duas conotações principais: eram praticadas com objetivo guerreiro ou tinham um apelo filosófico como concepção de vida bastante significativo. Atualmente, nos deparamos com a grande expansão das artes marciais em nível mundial. As raízes orientais foram se disseminando, ora pela necessidade de luta pela sobrevivência ou para a "defesa pessoal", ora pela possibilidade de ter as artes marciais como própria filosofia de vida.

*CARREIRO, E. A. Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008. (Fragmento)*

Um dos problemas da violência que está presente principalmente nos grandes centros urbanos são as brigas e os enfrentamentos de torcidas organizadas, além de formação de gangues, que se apropriam dos gestos das lutas, resultando, muitas vezes, em fatalidades. Portanto, o verdadeiro objetivo da aprendizagem desses movimentos foi mal compreendido, afinal as lutas

- a) se tornaram um esporte, mas eram praticadas com objetivo guerreiro a fim de garantir a sobrevivência.
- b) apresenta a possibilidade de desenvolver o autocontrole, o respeito aos outros e a formação de caráter.
- c) possuem como objetivo principal a "defesa pessoal" por meio de golpes agressivos sobre o adversário.
- d) sofreram transformações em seus princípios filosóficos em razão de sua disseminação pelo mundo.
- e) se disseminaram pela necessidade de luta pela sobrevivência ou como filosofia pessoal de vida.

**JUSTIFICATIVA DA QUESTÃO CORRETA:**

---

---

---

---

---

**QUESTÃO 4 (2,0)**

Segundo os especialistas em medicina esportiva, os exercícios físicos praticados regularmente promovem:

- a) Aumento da obesidade.
- b) Diminuição da qualidade e da expectativa de vida.
- c) Envelhecimento prematuro.
- d) Prevenção da obesidade e das doenças em geral; aumento da qualidade e da expectativa de vida.
- e) Aumento da resistência cardiovascular e aumento da obesidade.

**JUSTIFICATIVA DA QUESTÃO CORRETA:**

---

---

---

---

---



---

**QUESTÃO 5 (2,0)****Uso de suplementos alimentares por adolescentes**

Evidências médicas sugerem que a suplementação alimentar pode ser benéfica para um pequeno grupo de pessoas, aí incluídos atletas competitivos, cuja dieta não seja balanceada. Tem-se observado que adolescentes envolvidos em atividade físicas ou atléticas estão usando cada vez mais tais suplementos. A prevalência desse uso varia entre os tipos de esportes, aspectos culturais, faixas etárias (mais comum em adolescentes) e sexo (maior prevalência em homens). Poucos estudos se referem a frequência, tipo e quantidade de suplementos usados, mas parece ser comum que as doses recomendadas sejam excedidas. A mídia é um dos importantes estímulos ao uso de suplementos alimentares ao vincular, por exemplo, o mito do corpo ideal. Em 2001, a indústria de suplementos alimentares investiu globalmente US\$ 46 bilhões em propaganda como meio de persuadir potenciais consumidores a adquirir seus produtos. Na adolescência, período de autoafirmação, muitos deles não medem esforços para atingir tal objetivo.

*ALVES, C.; LIMA, R. J. Pediatría. V.85, n.4, 2009 (fragmento)*

Sobre a associação entre a prática de atividades físicas e o uso de suplementos alimentares, o texto informa que a ingestão desses suplementos

- a) é indispensável para as pessoas que fazem atividades físicas regularmente.
- b) é estimulada pela indústria voltada para adolescentes que buscam um corpo ideal.
- c) é indicada para atividades físicas como a musculação com fins de promoção da saúde.
- d) direciona-se para adolescentes com distúrbios metabólicos e que praticam atividades físicas.
- e) melhora a saúde do indivíduo que não tem uma dieta balanceada e nem pratica atividades físicas.

**JUSTIFICATIVA DA QUESTÃO CORRETA:**

---

---

---

---

---