



# 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)

A perda de massa muscular é comum com a idade, porém, é na faixa dos 60 anos que ela se torna clinicamente perceptível e suas consequências começam a incomodar no dia a dia, quando o simples ato de subir escadas ou ir à padaria se tornam sacrifícios. Esse processo tem nome: sarcopenia. Essa condição ocasiona a perda da força e qualidade dos músculos e tem um impacto significante na saúde.

*Disponível em: [www.infoescola.com](http://www.infoescola.com). Acesso em: 19 dez. 2012 (adaptado).*

A sarcopenia é inerente ao envelhecimento, mas seu quadro e consequentes danos podem ser retardados com a prática de exercícios físicos, cujos resultados mais rápidos são alcançados com o(a):

- a) hidroginástica
- b) alongamento
- c) musculação
- d) corrida
- e) dança

### JUSTIFICATIVA DA QUESTÃO CORRETA:

---

---

---

---

---

---

### QUESTÃO 2 (2,0)

Luciana trabalha em uma loja de venda de carros. Ela tem um papel muito importante de fazer a conexão entre os vendedores, os compradores e o serviço de acessórios. Durante o dia, ela se desloca inúmeras vezes da sua mesa para resolver os problemas dos vendedores e dos compradores. No final do dia, Luciana só pensa em deitar e descansar as pernas. Na função de chefe preocupado com a produtividade (número de carros vendidos), com a saúde e a satisfação dos seus funcionários, a atitude correta frente ao problema seria:

- a) propor a criação de um programa de ginástica laboral no início da jornada de trabalho.
- b) sugerir a modificação do piso da loja para diminuir o atrito do solo e reduzir as dores nas pernas.
- c) afirmar que os problemas de dores nas pernas são causados por problemas genéticos.
- d) ressaltar que a utilização de roupas bonitas e do salto alto são condições necessárias para compor o bom aspecto da loja.
- e) propor uma jornada de descanso maior no horário do almoço.

### JUSTIFICATIVA DA QUESTÃO CORRETA:

---

---

---

---

---

---



### QUESTÃO 3 (2,0)

Cada modalidade esportiva tem suas exigências específicas, ou seja, envolve capacidades físicas próprias. Observe as figuras e responda:



- a) Todas as figuras envolvem a mesma capacidade física.
- b) Há predomínio de força, flexibilidade e velocidade, respectivamente.
- c) A figura 1 representa força e as figuras 2 e 3 são exemplos de flexibilidade.
- d) Nas figuras 1 e 2 há predomínio de força e na figura 3 há predomínio de resistência.
- e) Há predomínio de flexibilidade, força e velocidade, respectivamente.

#### JUSTIFICATIVA DA QUESTÃO CORRETA:

---

---

---

---

---

### QUESTÃO 4 (2,0)

Os jogos com regras são considerados pelo educador Piaget (1978) como uma ferramenta indispensável. Através do contato com o outro, a criança vai internalizar conceitos básicos de convivência. A brincadeira e os jogos permitem uma flexibilidade de conduta e conduz a um comportamento exploratório até a formação do modelo ideal de se portar com o próximo. A ética consiste em preocupar-se com os direitos do homem, os direitos do ser vivo, fazer com que eles sejam respeitados. Portanto, nas brincadeiras com regras, as crianças começam a exercer essa ética, pois precisam reconhecer o outro para poderem participar e devem respeitar noções básicas de convivência para o bom andamento da atividade lúdica.

Adaptado de: Superintendência Regional de Ensino de UNAI. Disponível em: <https://docs.google.com/file/>.

Com base no texto e em seus conhecimentos, quais são os valores éticos presentes nos jogos e brincadeiras?

- a) Honestidade, compromisso, intolerância e agressividade.
- b) Pensar só em ganhar, deslealdade e compromisso com as regras do jogo.
- c) Criticar, roubar, trapacear, mentir e pensar só em si.
- d) Honestidade, companheirismo, intolerância e respeito às diferenças.
- e) Reconhecer o respeito e a ética como princípio dos jogos e esportes

#### JUSTIFICATIVA DA QUESTÃO CORRETA:

---

---

---

---

---

### QUESTÃO 5 (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:

---

---

---

---

---