

Aluno(a) ● ● ●

Disciplina

Educação Física

Professor(a)

Ano

8º/9º

Turma

Data

15/12/2017

ATIVIDADE DE AVALIAÇÃO FINAL

Valor: 10,0

DATA LIMITE PARA ENTREGA: 15.12.2017 (SEXTA-FEIRA)
ENTREGAR PARA FABRICIA, MAMEDE OU EDUARDO

Qualidade de vida: Atividade Física Aliada à Alimentação

Atualmente vivemos em um mundo onde todos almejam a famosa qualidade de vida. Está mais do que bem estabelecido que para que tenhamos saúde, é necessário um equilíbrio entre a prática de atividade física e uma alimentação adequada. Porém, por mais que o desejo das pessoas seja de ter uma vida saudável, pouco se faz para ter de fato saúde e bem estar. O que torna esse desejo quase que utópico. As justificativas são diversas, como falta de tempo, maior praticidade em consumir produtos industrializados, não gostar de treinar, etc. Porém, devemos ter a consciência de que ao praticarmos exercício físico, ter uma vida fisicamente ativa e uma alimentação saudável, estamos na verdade praticando saúde!

O excesso do consumo de alimentos ricos em sódio, corantes, açúcares e conservantes, aliados ao sedentarismo é o grande responsável por diversas doenças como hipertensão, diabetes, obesidade, colesterol alto, entre outras. E esses fatores quando associados a um histórico familiar, faz com que a pessoa seja ainda mais suscetível a essas doenças. Portanto temos nessas duas variáveis, a solução para uma vida mais saudável, prevenindo e auxiliando no controle de doenças.

É muito comum as pessoas associarem uma boa forma física somente ao exercício físico. Mas a verdade é que uma boa forma física e a saúde estão associadas não só com o exercício físico, mas também com bons hábitos alimentares.

Com um plano alimentar adequado as suas necessidades, nós fornecemos para nosso corpo a energia necessária para realizar nossas tarefas diárias, além de suprir as necessidades energéticas do exercício físico. O que nos deixa mais perto do nosso objetivo, seja ele estético (emagrecimento ou hipertrofia), saúde (na prevenção e no controle de doenças como no caso da diabetes e hipertensão) ou para manter uma boa qualidade de vida. Por isso é imprescindível ter uma alimentação adequada e equilibrada associada com o exercício físico, pois não se trata de mera estética, mas sim, de saúde e qualidade de vida.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) para uma boa qualidade de vida devemos ser fisicamente ativos, que quando quantificado em números, gira em torno de 150 minutos de exercícios físicos semanais. Esses minutos podem ser distribuídos de forma conveniente para o praticante. Mas, o mais importante é ter uma vida ativa. De pouco adianta realizar exercícios durante uma hora por dia e passar grande parte da sua rotina diária de modo sedentário. Ou seja, suba escadas ao invés de pegar o elevador, vá à padaria a pé ao invés de ir de carro.

Em contra partida temos a alimentação. É de praxe as pessoas se preocuparem com o que vão ingerir antes e depois do treino e se “esquecerem” das outras refeições. Para ter uma boa qualidade de vida, a gente precisa manter o equilíbrio entre as fontes de energia em todas as refeições e em todos os dias da semana. Obviamente, que é praticamente impossível, manter-se totalmente regrado sempre, porém é importante ressaltar que somos o resultado de nossos hábitos. Logo, se temos hábitos saudáveis, seremos pessoas saudáveis.

Fonte: Blog Educação Física (blogeducacaofisica.com.br/qualidade-de-vida)

01) De acordo com o texto acima, qual é a relação entre atividade física e ter uma alimentação saudável?

02) Sobre *ESTILO DE VIDA*, marque a alternativa incorreta.

- (A) Com o desenvolvimento das pesquisas científicas a respeito da importância das atividades físicas, como sendo um fator para termos uma vida saudável, contribuindo com o crescimento acelerado de doenças cardíacas, motoras e etc, hoje não temos mais desculpas para não praticar regularmente atividades físicas.
- (B) Os indivíduos obesos são estimulados pela mídia à prática regular de exercício físico, mas são *desencorajados* por profissionais da saúde, que reforçam os riscos que eles correm com essa prática.
- (C) Para que os exercícios sejam úteis na manutenção da perda de peso é necessário que o indivíduo obeso adote um programa de exercício, devidamente orientado por um profissional de educação física.
- (D) A falta de tempo para a prática de atividades físicas, embora seja uma questão comum em nossas vidas hoje, não pode ser a justificativa para que o indivíduo não realize uma prática sistemática de atividade física.
- (E) Exercício de curta duração, com uma intensidade adequada ao indivíduo é uma estratégia interessante para superar a questão da falta de tempo para a prática de atividade física.

03) O anúncio abaixo faz parte de uma peça publicitária que, por meio da linguagem verbal e não verbal, busca:



- (A) Convidar o público a entregar-se ao prazer de uma guloseima.
- (B) Ironizar os gordos quanto a sua forma física.
- (C) Mostrar que os gordos também podem se divertir.
- (D) Diminuir o preconceito que a sociedade da moda cria de um estereótipo de beleza.
- (E) Incentivar os obesos a refletirem sobre o tipo de alimentação que devem consumir, que mesmo sendo uma delícia, em excesso pode fazer mal a saúde.

04) Sobre *TEMPO LIVRE, ATIVIDADES DE LAZER e seu papel na vida do ser humano*, marque o que **NÃO** for correto.

- (A) Na atualidade, as diversas camadas sociais e os diferentes setores da sociedade vêm experimentando profundas transformações sociais e econômicas, as quais produzem mudanças significativas no padrão e na quantidade de tempo livre disponível para as pessoas usufruírem.
- (B) Lazer e tempo livre são sinônimos, pois ambos são o tempo liberto das obrigações do trabalho.
- (C) Uma forma de lazer seria, no tempo livre, arrumar algum emprego sem carteira assinada.
- (D) A educação para o lazer pode servir como meio de ampliação e de desenvolvimento do indivíduo para saber utilizar de forma positiva esse tempo livre.
- (E) “Esporte, brincadeiras, diversão e recreação”. São termos sinônimos de lazer nos tempos livres.

À respeito dos tipos de classificações do esporte, leia o texto abaixo.

De acordo com a Lei nº 9.615/98, conhecida como “Lei Pelé”, o esporte é caracterizado nas seguintes manifestações:

1. Esporte Educacional – praticado no sistema de ensino e em formas assistemáticas de educação, evitando a *hipercompetitividade* de seus praticantes, com a finalidade de alcançar o desenvolvimento integral do indivíduo e a sua formação para o exercício da cidadania e a prática do lazer;
2. Esporte de Participação ou Lazer – praticado de modo voluntário, compreendendo as modalidades desportivas praticadas com a finalidade de contribuir para a integração dos praticantes da vida social, na promoção da saúde e educação e na preservação do meio ambiente;

3. Esporte de Rendimento ou Alto Nível – praticado segundo normas gerais dessa Lei e das regras de práticas desportivas, nacionais e internacionais, com a finalidade de obter resultados e integrar pessoas e comunidades do país, e estas com as de outras nações (BRASIL, 1998).

05) “Meu Deus, você não acerta uma cesta!!!”... “Que moleque lerdo, você é muito fraco!!!”... “Olha lá, todo desajeitado!!!”... “Você não pode errar, tem que acertar!!!”

As citações acima refletem um comportamento estereotipado de qual dimensão do esporte?

- (A) Esporte na escola.
- (B) Esporte de lazer.
- (C) Esporte de inclusão.
- (D) Esporte educacional.
- (E) Esporte de alto rendimento.

06) Ainda sobre os tipos de esporte, leia o texto abaixo e complete a frase de acordo com as alternativas:

Manoel é um adolescente muito ativo, ele ama praticar esportes. Em sua escola ele é o melhor goleiro de futebol e ele faz parte do time escolar desde os 10 anos de idade. Sendo considerado um esporte _____.

No período da tarde, como não tem aula na escola, Manoel passa as tardes com seu treinador de Atletismo, afinal, Manoel faz parte da Federação Estadual de Atletismo, e seu forte é salto triplo, sendo um dos melhores no seu Estado, se empenhando ao máximo para ganhar a Competição Estadual que está valendo uma bolsa na faculdade, assim caracterizando um esporte _____.

Nos finais de semana, Manoel e mais 5 irmãos costumam ir para quadra do bairro se encontrar com os amigos e bater uma bolinha, jogando basquete, participando assim de um esporte _____.

- (A) Esporte de alto rendimento, esporte educação, esporte lazer.
- (B) Todos são esportes educativos.
- (C) Esporte educação, esporte de alto rendimento, esporte lazer.
- (D) Esporte lazer, esporte lazer, esporte educação.
- (E) Esporte educação, esporte lazer, esporte lazer.

07) (Assertiva) O esporte educacional não deve ter como função educar ninguém, logo, (Razão) não pode e não deve ser trabalhado como ferramenta educacional.

- (A) A assertiva é falsa e a razão é verdadeira.
- (B) Tanto a assertiva quanto a razão são verdadeiras.
- (C) A assertiva é verdadeira e a razão é falsa.
- (D) As duas são verdadeiras, mas não estabelecem relação entre si.
- (E) Tanto a assertiva quanto a razão são falsas.

08) Dentre as alternativas apresentadas, assinale a que melhor completa a frase abaixo:

O _____ aliado à _____ é uma poderosa arma na área da proteção social e resgate de crianças e jovens em situação de _____, pois este se manterá ocupado com atividades _____ e não estará ocioso nas ruas ocupando o seu tempo aprendendo _____.

- (A) Esporte, inclusão, prazer, esportivas, coisas erradas.
- (B) Ensino, educação, exclusão, alto rendimento, técnicas esportivas.
- (C) Ensino, atividade física, risco, esportivas, futilidades.
- (D) Esporte, performance, exposição, competitivas, técnicas erradas.
- (E) Esporte, educação, risco, prazerosas, o que não deve.

09) A palavra *FAIR PLAY* é uma expressão em inglês usada para denominar um *jogo limpo*. Além disso, é amplamente utilizada para denominar o comportamento *leal e honesto nos ambientes desportivos*, especialmente em direção ao oponente chamado de “adversário” e também entre o relacionamento respeitoso entre o árbitro e seus assistentes. Podem ser considerados valores relacionados ao *fair play*, com EXCEÇÃO de:

- (A) Lealdade.
- (B) Respeito ao adversário.
- (C) Honestidade.
- (D) Atitude firme e digna diante de um comportamento desleal.
- (E) Desrespeito aos colegas da própria equipe, adversário e arbitragem.

10) Ana Carolina era uma aluna que fazia aulas em uma escolinha de basquete e desafiava bastante o professor Marcelo, uma vez que, todas as vezes que ele realizava um jogo ao final da aula, Ana Carolina se mostrava bastante tímida e não se apresentava para receber a bola, ou seja, quase não participava ativamente do jogo. Com o intuito de resolver esse “problema” e ajudar a aluna, o referido professor criou as seguintes regras: 1) Durante o jogo é proibido driblar, logo, só poderão ser feitos passes uns para os outros; 2) Para a realização da cesta, a bola deverá obrigatoriamente passar por todos os jogadores do time; 3) Quando um time realizar 10 passes seguidos, sem que o adversário toque na bola, ele ganhará um ponto extra. De acordo com o texto acima, assinale a alternativa que melhor representa a estratégia utilizada pelo professor.

- (A) Preparação da aluna para se tornar uma atleta profissional.
- (B) Adaptação das regras, com o propósito de gerar confiança na aluna, bem como aumentar a participação da mesma no jogo.
- (C) Criação de situações reais do jogo, com o intuito de aumentar a performance da aluna.
- (D) Diminuir a participação da aluna, pois somente ela estava pegando na bola.
- (E) Inclusão de novas regras no jogo pois o nível dos alunos já estavam alto o bastante.