

E.M. PROFESSORA LIRÊDA FACÓ				
Educação Física				
SÉRIE: 8º	TURMA:D	TURNO:T	PROFESSOR(A): Álvaro Barbosa	
Nome: _____		DATA: / /	Nº: _____	
Data: / /				

Leia o texto abaixo:

Andando, trabalhando, falando até mesmo alimentando-se, ou seja, realizando atividades físicas normais, desenvolvemos uma condição física normal. A maioria das pessoas, ao subir uma escada rapidamente, mostra-se cansada e ofegante, pois tem apenas uma condição física normal. Sempre que necessitam fazer um esforço maior, sentem falta de preparação física.

Fazendo ginástica, jogando, praticando esportes, ou seja, realizando atividades físicas que o homem moderno não faz normalmente, exercitamos nossos músculos e ativamos nossos órgãos vitais. A boa condição física dá-nos mais disposição para o lazer, maior rendimento para as atividades diárias, mais resistência física, possibilitando assim uma qualidade de vida melhor.

1) De acordo com o texto, qual a importância da prática regular de atividades físicas?

2) Como a Educação Física pode contribuir na escola para a melhoria da qualidade de vida do aluno?

3) Leia as afirmativas abaixo e assine (V) verdadeiro e (F) falso:

- () Os exercícios físicos só tem efeito quando sentimos dores no corpo no dia seguinte;
- () O alongamento é uma atividade indispensável ao praticar qualquer atividade esportiva;
- () A realização de atividade física orientada fortalece o organismo, melhorando a circulação sanguínea e o sistema respiratório;
- () A prática de atividade física não previne a obesidade e a osteoporose.

4) Cite três esportes coletivos e dois esportes individuais:

5) Poderíamos definir lazer, como uma forma de você utilizar seu tempo dedicando-se a uma atividade que você goste de fazer, o que não significa que seja sempre uma mesma atividade. Esta atividade pode ser uma entre tantas outras. Verifique as palavras chave e complete a definição sobre o que é lazer de um importante estudioso deste assunto:

PALAVRAS CHAVE: informação - ocupações - obrigações profissionais - livre vontade - repousar

“ Lazer é um conjunto de _____ às quais o indivíduo pode entregar-se de _____, seja para _____, seja para divertir-se recrear-se e entreter-se, ou ainda, para desenvolver sua _____ ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das _____, familiares e sociais.” (Dumazedier, 1976)

6) Sabemos que o lazer é uma atividade de extrema importância para o ser humano, uma vez que ele se envolve com muitas atividades obrigatórias e cansativas (trabalho, estudo) e merece

um momento de descanso, tranquilidade e diversão. Cite quais os diferentes tipos de lazer possíveis de serem realizados:
