

**SEMEEL**

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER

*A mudança está em nossas mãos*

# Atividades Orientadoras



# Ensino Fundamental

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSOR(A)

ANO DE ESCOLARIDADE

9º ANO

DATA

32ª SEMANA (25/09 – 29/09)

NOME:

HOJE É?

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

CÓDIGO BNCC

REVISÃO

## EDUCAÇÃO FÍSICA

EF

- 1) Cite dois problemas que podem acontecer em relação ao excesso do exercício físico no corpo:

R: \_\_\_\_\_

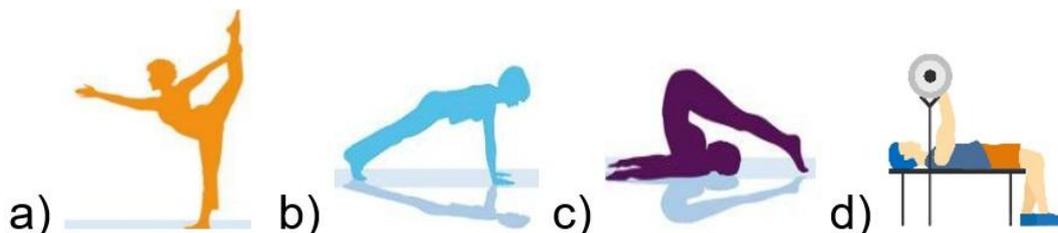
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- 2) Sobre a ginástica de conscientização corporal, assinale a alternativa **FALSA**:

- a) Procurar um local tranquilo em casa para praticar esse tipo de ginástica é fundamental para ser bem-sucedido.
- b) Essas ginásticas são organizadas e utilizadas na busca pelo equilíbrio e na prevenção de doenças.
- c) Elas reúnem práticas que empregam movimentos suaves, tal como a recorrência à postura ou à conscientização de exercícios respiratórios.
- d) Esse tipo de ginástica é caracterizada pela exercitação não orientada que visa principalmente o condicionamento físico.

- 3) Assinale a imagem abaixo que **NÃO** está relacionada com a ginástica de conscientização corporal.



- 4) Quais os benefícios e contribuições que a ginástica de Condicionamento Físico proporciona para as pessoas?

R: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_