Canal Educação
PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA

Atividade Extra

EDUCAÇÃO FÍSICA - PROFESSORA GEORGIA SOARES

ATIVIDADE EXTRA – EDUCAÇÃO FÍSICA / 1ª E 3ª SÉRIE – NOITE (PROFª GEORGIA SOARES)

01. O estímulo à prática da atividade física regular, seja na escola ou fora dela, tem sido reconhecido por seus efeitos benéficos, principalmente no controle da obesidade. Esta, que é uma questão de saúde pública, pode ser monitorada pelo professor de Educação Física no âmbito da escola por meio do cálculo de um índice denominado IMC (Índice de Massa Corporal). Assinale a alternativa que indica a expressão que permite o cálculo do IMC.

A) IMC = massa corporal (kg) / altura (m2).
B) IMC = (idade (anos) x altura (m2)) / massa corporal (kg).
C) IMC = (massa corporal (kg) x altura (m2)) / idade (anos).
D) IMC = (idade (anos) x massa corporal (kg)) / altura (m).
E) IMC = altura (m2) / massa corporal (kg).
RESPOSTA = A

02. A obesidade é caracterizada pelo acúmulo exagerado de gordura no corpo de uma pessoa. Esse valor pode ser estimado dividindo-se o peso do indivíduo pelo quadrado de sua altura. Esse parâmetro é conhecido como:

A) OMS.
B) IMC.
C) ICM.
D) CMC.
E) OMC.
RESPOSTA B

03. Uma pessoa que fez o calculo do IMC e obteve o valor igual a IMC= 25,1 , corresponde na tabela preconizada pela OMS que essa pessoa está:

A) Abaixo do peso
B) Peso normal
C) Sobrepeso
D) Obesidade grau 1
E) Obesidade grau 2

RESPOSTA C

04. São bandas de colágenos denso com pouco material celular, diferente dos tendões estes possuem mais elastina o que possibilita mais elasticidade sem provocar danos a estrutura. Estes unem partes ósseas. Estamos falando dos:

A) Tendões
B) Fáscias
C) Aponeuroses
D) Ligamentos
E) Ventre musculares
RESPOSTA D

05. É um osso presente nos Membros Superiores:

A) Fêmur
B) Fíbula
C) Tibia

D) Ilio
E) Ulna

RESPOSTA E

06. Assinale a alternativa que corresponde aos segmentos de Cinturas, importante nos MMSS e nos MMII respectivamente:

A) Coluna vertebral e tarso
B) Joanete e Tibia
C) Cintura escapular e cintura pélvica
D) Cintura pélvica e cintura escapular
E) Radio e ulna
RESPOSTA C

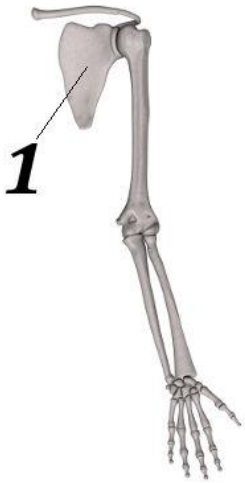
07. Os ossos dos membros superiores formam nossos braços, antebraços e mãos, portanto, são essenciais quando precisamos pegar algum objeto. Baseando-se nos seus conhecimentos sobre o assunto, analise as alternativas a seguir e marque a única que não apresenta o nome de um osso da palma da mão ou do punho.

A) Metacarpo.
B) Falange.
C) Carpo.
D) Fêmur.
E) Ulna.
RESPOSTA D

08. Marque a alternativa com o nome do maior osso do membro superior.

A) Úmero.
B) Ulna.
C) Rádio.
D) Fêmur.
E) Tíbia.
RESPOSTA A

09. Observe a figura abaixo e marque a alternativa que apresenta corretamente o nome do osso indicado pelo número 1.



Observe os ossos que formam o membro superior

A) Úmero.
B) Escápula.
C) Ulna.
D) Rádio.
E) Clavícula.
RESPOSTA B

10. Todos os ossos abaixo fazem parte dos membros inferiores, exceto:

A) fêmur.
B) patela.
C) tíbia.
D) ulna.
E) fíbula.
RESPOSTA D

11. Os pés são estruturas importantes que garantem eficiência na nossa movimentação. Analise as alternativas e marque a única que indica um osso que não é encontrado no pé.

A) Tarso.
B) Tálus.
C) Metatársico.
D) Carpos.
E) Falange.
RESPOSTA D

12. Nos membros inferiores, encontramos o maior osso do corpo, o (a)

A) Fêmur.
B) Patela.
C) Tíbia.
D) Tarso.
E) Fíbula.
RESPOSTA A

13. São ossos que formam nossa perna:

A) Fêmur e tíbia.
B) Tíbia e fíbula.
C) Patela e fêmur.
D) Patela e tíbia.
E) Fíbula e fêmur.
RESPOSTA B

14. O esqueleto do membro superior é formado por:

A) Úmero, rádio, ulna, tarso, metatarso e falanges.
B) Fêmur, rádio, ulna, tarso, metatarso e falanges.
C) Úmero, tibia, ulna, tarso, metatarso e falanges.
D) Úmero, rádio, ulna, fibula, metatarso e falanges.
E) Úmero, rádio, ulna, carpo, metacarpo e falanges.
RESPOSTA E

15. Exercício físico é uma subcategoria de Atividade física, que deve ser planejada, sistemática e estruturada, repetida e que tenha como objetivo adquirir aptidão física. Atividade Física é:

A) Qualquer atividade que promova gastos calóricos que possua objetivos de aptidão física.
B) Qualquer atividade corporal produzida por musculatura esquelética que resulte em gasto de energia.
C) Tem como objetivo a promoção da saúde.
D) Qualquer movimento involuntário produzido por musculatura involuntária e voluntária.
E) A mesma coisa que exercício físico.
RESPOSTA B

16 - Obesidade, diabetes, pressão alta são exemplos clássicos de doenças relacionadas à falta de exercício Físico, uma das maiores causas de morte no mundo, a mudança de hábitos proporcionará a população mundial qualidade de vida e consequentemente mais saúde. Podemos denominar como:

A) Bulimia
B) Taquicardia
C) Sedentarismo
D) Tabagismo
E) Cardiopatias
RESPOSTA C

17. Quais os ossos presentes nos membros inferiores?
_____
_____

R= Fêmur, patela, tíbia, fíbula e ossos do pé (tarso, metatarso e falanges)

18. Qual nome da cintura presente no início dos membros superiores e da cintura presente no inicio dos membros inferiores, respectivamente;
_____
_____
R= Cintura escapular e cintura pélvica

19. Como são divididos os ossos da mão?
_____
_____

R= Carpos, metacarpos e falanges

20. Quais hábitos saudáveis devemos fazer para combater o Sedentarismo e ter uma vida mais ativa?
_____
_____
_____
_____
_____
R=
- Manter uma alimentação rica em frutas , verduras, fibras
- Evitar consumo de enlatados e industrializados
- Praticar atividade física
- Fazer caminhada 3 a 5 vezes por semana
- beber 2 a 3 litros de agua por dia