

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

9° ano

DATA

22 a 26 de maio

NOME:

HOJE É?

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

CÓDIGO BNCC

REVISÃO

EDUCAÇÃO FÍSICA

EF

1. O nosso corpo necessita de uma fonte de energia para e realização de atividades físicas. A Pirâmide dos Alimentos oferece uma forma segura de preparar uma refeição equilibrada. O que é apresentado na base da Pirâmide como necessário a uma vida saudável?

- a) Verduras frescas, legumes e frutas.
- b) A prática regular de atividade física e beber bastante água.
- c) Laticínios, ovos, leite e peixes.
- d) Carne vermelha, frango, gorduras e doces.

2. Para uma vida com qualidade, é necessário mudanças de hábitos alimentares que prejudicam o nosso corpo. Por isso é importante dar preferência a alimentos:

- a) com alto teor de gordura saturada, como por exemplo o queijo.
- b) derivados de leites integrais, massas e enlatados.
- c) com baixo teor de gordura saturada e preferir as gorduras poli-insaturadas.
- d) fritos e industrializados, pois fornecem mais energia para os atletas.

3. A prática de atividade física deve fazer parte da vida de todos aqueles que desejam se superar e alcançar bons resultados no esporte. A alimentação equilibrada para um atleta:

- a) O atleta não precisa se preocupar com os alimentos, basta beber bastante água durante a atividade física.
- b) Garante energia suficiente para o corpo realizar todas as atividades.
- c) A alimentação não interfere na vida o atleta. Ele apenas precisa treinarmuito.
- d) Determina o sucesso e as primeiras colocações nas competições.

4. São exemplos de uma alimentação equilibrada:

- a) Cereais, frutas, legumes e carnes magras.
- b) Frutas, gorduras, doces e sorvetes.
- c) Carne vermelha, frango, óleos e peixes
- d) Cereais, gorduras, doces e carne vermelha

5. Para ser um bom atleta, é importante uma série de exercícios para aperfeiçoar o seu desempenho. Além do treinamento, que outro hábito é necessário para garantir energia para o corpo?

- a) Treinar cada vez mais.
- b) Permanecer longas horas sem se alimentar, para não prejudicar os treinos.
- c) Realizar um regime para não engordar.
- d) Promover uma dieta balanceada.

6. Que hábitos abaixo devem ser cultivados para que tenhamos uma melhor qualidade de vida?

- a) Beber bastante água, principalmente durante as refeições.
- b) Preferir sorvestes, requeijões, leite integral e massas.
- c) Beber bastante água nos intervalos das refeições e dormir cedo.
- d) Consumir bastante gordura saturada e preferir a fritura.

7. Leia o trecho abaixo e marque a alternativa que completa corretamente a frase:

Através da _____, é apresentado todos os grandes grupos alimentares e sua importância de consumo.

- a) Alimentação balanceada.
- b) Atividade física.
- c) Restrição de alimentos.
- d) Pirâmide Alimentar.

8. Todo atleta necessita de uma quantidade superior de calorias em comparação a uma pessoa que não possui uma vida de treinos exaustivos. Sua dieta é rica em carboidratos e gorduras, porque:

- a) São os combustíveis principais que fornecem energia ao músculo.
- b) São as principais fontes de vitaminas para o atleta ter saúde.
- c) São os reguladores da temperatura corporal.
- d) São as principais fontes de vitaminas que fornecem energia ao músculo.

9. A alimentação balanceada é muito importante para uma pessoa que deseja praticar atividades físicas com regularidade. O nutricionista tem um papel importante, mas NÃO:

- a) Realiza um programa de treinamento para o atleta.
- b) Realiza um programa de alimentação balanceada para o atleta.
- c) Seleciona, através das necessidades do atleta, os alimentos necessários.
- d) Orienta o atleta sobre quais os alimentos importantes antes, durante e depois das competições e treinamentos.