

**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

7º ANO

DATA

34ª SEMANA (09/10 – 13/10)

NOME:

HOJE É?

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

CÓDIGO BNCC

## EDUCAÇÃO FÍSICA

EF

1) Assinale (V) verdadeiro ou (F) falso:

- A) ( ) Musculação é um exemplo de exercício físico.
- B) ( ) Tarefas domésticas não são consideradas atividades físicas.
- C) ( ) Tanto o exercício físico, quanto a atividade física, fazem bem.
- D) ( ) Normalmente o exercício físico é orientado por um médico.

2) Cite uma diferença entre exercício físico e atividade física.

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

3) Explique o termo “coordenação motora”.

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

4) Marque a alternativa que corresponde à definição a seguir: É um comportamento que envolve os movimentos do corpo, que são feitos de maneira intencional.

- A) ( ) Atividade física
- B) ( ) Exercício físico
- C) ( ) Tabagismo
- D) ( ) Sedentarismo

5) Marque a alternativa que corresponde à definição a seguir: Quando a atividade física é planejada e estruturada com o objetivo de melhorar os componentes físicos.

- A) ( ) Atividade física
- B) ( ) Exercício físico
- C) ( ) Futebol
- D) ( ) Sedentarismo