

TRABALHO DE RECUPERAÇÃO 1º TRIMESTRE 2025

ALUNO (A): _____ TURMA: _____

VALOR: 12,0 Nota: _____

TRABALHO ESCRITO (Individual): *Vide* Questões propostas ao final desse Roteiro de Orientações.

Data de entrega: **NO DIA DA AULA PRÁTICA**

AULA PRÁTICA: **CONFIRMAR COM O PEDAGÓGICO**

Apresentação Escrita do Trabalho para ser avaliado

- Trabalho Manuscrito (PERGUNTAS E RESPOSTAS)
- Trabalho sem capa e sem organização **NÃO SERÃO RECEBIDOS.**
- À caneta (azul ou preta)
- Capa contendo Título, Nome do aluno e Série.
- Letra legível
- Organização: margens e parágrafos definidos.
- **O trabalho deve ser feito em folha separada desse material.**

QUESTÃO 01. O que é o sedentarismo? Qual o impacto dele na saúde do ser humano?

QUESTÃO 02. Assinale a alternativa que apresenta benefícios da prática regular de atividades físicas:

- a) Aumento do colesterol ruim e estresse
- b) Melhora do sono, controle do peso e bem-estar
- c) Redução da resistência física e aumento da ansiedade
- d) Aumento da pressão arterial e dores articulares

QUESTÃO 03. Cite três exemplos de esportes coletivos e duas regras básicas de cada.

QUESTÃO 04. Qual é a diferença entre alongamento e aquecimento? Por que ambos são importantes?

QUESTÃO 05. Marque a alternativa que corresponde a um esporte olímpico individual:

- a) Basquete
- b) Atletismo
- c) Handebol
- d) Vôlei

QUESTÃO 06. O que é o índice de massa corporal (IMC) e para que ele é utilizado?

QUESTÃO 07. Explique brevemente o que é alimentação saudável e como ela se relaciona com a atividade física.

QUESTÃO 08. Assinale a alternativa correta sobre o sistema cardiorrespiratório durante o exercício físico:

- a) Ele desacelera o ritmo para poupar energia.
- b) Ele aumenta a eficiência para fornecer oxigênio aos músculos.
- c) Ele deixa de funcionar corretamente.
- d) Ele interfere negativamente no desempenho físico.

QUESTÃO 09. Quais são os principais músculos trabalhados em exercícios como agachamentos?

QUESTÃO 10. Cite dois motivos pelos quais o esporte pode contribuir para o desenvolvimento social de adolescentes.