

NOME: _____ SÉRIE/TURMA: _____

QUESTIONÁRIO DE FIXAÇÃO

- 1- Sabemos que os exercícios físicos são fundamentais para desenvolver as atividades da vida com qualidade, além da prevenção de doenças e para vivermos melhor e por mais tempo com autonomia e independência. O exercício aeróbico aumenta o volume de sangue ejetado pelo coração, e o exercício anaeróbico dá força ao ventrículo esquerdo para enviar o sangue para todo o corpo. O que torna um exercício aeróbico se tornar um exercício anaeróbico?

- a) Somente intensidade.
- b) Somente duração.
- c) A intensidade e duração.
- d) Nenhuma das anteriores.

- 2- Com relação aos exercícios físicos correlacione as colunas.

EXERCÍCIO AERÓBICO

Exercícios físicos executados com intensidade e curta ou curtíssima

EXERCÍCIO ANAERÓBICO

Exercícios físicos executados com intensidade moderada e média ou longa duração, que aumenta o volume de sangue no coração.

- 3- Preencha as lacunas.

Um bom programa de exercício físico tem que contemplar os exercícios _____ e _____. Sabemos que a _____ e _____ fazem a diferença entre os exercícios aeróbicos e anaeróbicos. O importante é se exercitar em ritmos diferentes moderados e rápidos, com orientação de um profissional de educação física.

- 4- Para adquirir um bom condicionamento físico através dos exercícios aeróbicos e anaeróbicos basta somente se exercitar 150 minutos em um só dia?

CERTO

ERRADO

- 5- A saúde do ser humano depende da saúde dos músculos. Qual o tipo de exercício que tem o objetivo do fortalecimento muscular?

- a) AERÓBICOS.
- b) FLEXIBILIDADE.
- c) AGILIDADE.
- d) ANAERÓBICOS.

