

EXERCÍCIO DE REVISÃO DO 2º BIMESTRE NOME: _____ S/T: _____

1- Preenche as lacunas em branco. (teclado virtual)

O MOVIMENTO CORPORAL está presente em todas as fases de nossas vidas. O CORPO HUMANO é formado a partir das _____ - TECIDOS – ÓRGÃOS - _____ - CORPO HUMANO. O MOVIMENTO CORPORAL está dividido em ATIVIDADE FÍSICA E _____. A _____ é o movimento corporal do dia-a-dia que não exige a presença de um profissional de EDUCAÇÃO FÍSICA e que consome energia além do sedentarismo, que é um fator de risco pra saúde. O EXERCÍCIO FÍSICO é o movimento corporal com gasto de energia que exige a orientação de um _____. O EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR é fundamental para conquistar a LONGEVIDADE com AUTONOMIA e INDEPENDÊNCIA.

2- Correlacione as CAPACIDADES FÍSICAS.

MARATONA FORÇA VELOCIDADE FLEXIBILIDADE COORDENAÇÃO MOTORA AGILIDADE



3- ARRASTE corretamente os tipos de exercícios físicos AERÓBICO E ANAERÓBICO.



AERÓBICO



ANAERÓBICO

4- A pratica do EXERCÍCIO FÍSICO proporciona maior quantidade do hormônio do BEM ESTAR. Marque a alternativa do HOMÔNIO responsável por produzir a sensação do BEM ESTAR.



- a) ADRENALIA.
- b) GH.
- c) ESTRÓGENO.
- d) ENDORFINA.

5- Estudos científicos tem comprovado a eficiência e importância de hormônios produzidos a partir da prática dos EXERCÍCIOS FÍSICOS. Qual o hormônio produzido pela prática do exercício físico que combate a COVID=19?

- a) PROGESTERONA.
- b) ESTRÓGENO.
- c) ENDORFINA.
- d) ERISINA.

