

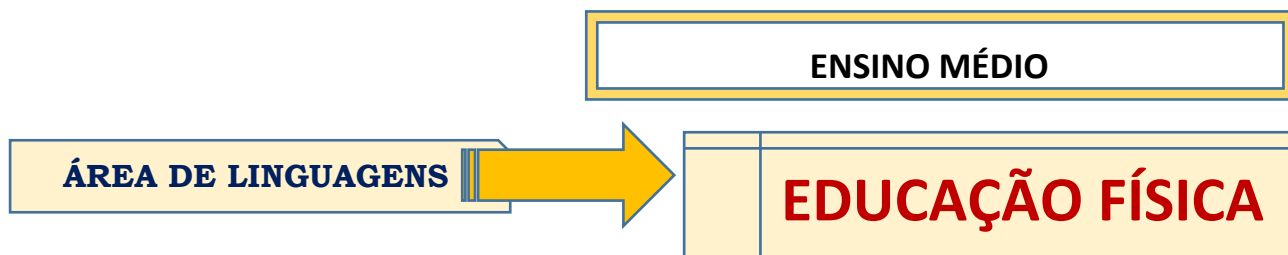
**NÚCLEO ESTADUAL DE ENSINO DE JOVENS E ADULTOS**  
**PROF<sup>a</sup>. JÚLIA NAHUYS COELHO**

**PREZADO(A) ALUNO(A)**

Neste arquivo você irá encontrar um conjunto de questões que estão sendo disponibilizadas como forma de exercitar e refletir sobre o conteúdo desta disciplina, **EDUCAÇÃO FÍSICA**.

Para além do conjunto de questões, também estamos indicando, para sua preparação, links de vídeoaulas que estão disponíveis no **YouTube**, assim como estamos relacionando bibliografias e apresentando outros tipos de materiais, como textos didáticos, preparados pelos professores, e diversas outras informações que poderão servir de apoio e subsídios para os seus estudos preparatórios com vista a realização da prova.

Tendo dúvidas, procure a escola e converse com o professor responsável pela disciplina, pois ele(a) irá auxiliar e orientar você nesta fase de preparação.



**EXERCÍCIOS**

**1) Quais são somente fundamentos do voleibol?**

- (A) Saque, manchete, passe de peito.
- (B) Levantamento, cortada, arremesso ao gol.
- (C) Levantamento, chute ao gol, bloqueio.
- (D) Cortada, bloqueio, arremesso à cesta.
- (E) Saque, manchete, toque.

**2) Quais são os tipos de saque?**

- (A) Saque por baixo, saque por cima, saque viagem e saque jornada nas estrelas.
- (B) Saque por baixo, saque na rede, saque viagem e saque jornada nas estrelas.
- (C) Saque por cima, saque viagem e saque jornada na rede.
- (D) Saque por baixo, saque de cortada, saque viagem e saque jornada nas estrelas.
- (E) Saque por baixo, saque por cima, saque viagem no mar e saque parado.

**3) Qual o fundamento que inicia o jogo de voleibol?**

- (A) Manchete
- (B) Saque
- (C) Cortada
- (D) Levantamento
- (E) Chute ao gol

**4) Quando é considerado bola dentro no voleibol?**

- (A) Quando a bola toca no solo dentro da quadra de jogo, mas não nas linhas de delimitação.
- (B) Quando a bola toca em um jogador de defesa, inclusive nas linhas de delimitação.
- (C) Quando a bola toca em um jogador de ataque, e não nas linhas de delimitação.
- (D) Quando a bola toca no solo, fora da quadra de jogo, e nem nas linhas de delimitação.
- (E) Quando a bola toca no solo dentro da quadra de jogo, inclusive nas linhas de delimitação.

**5) São fundamentos básicos do basquetebol:**

- (A) Saque, manchete, toque, ataque e bloqueio.
- (B) Passe, drible, arremesso, lance-livre e rebote.
- (C) Passe, recepção, empunhadura, arremesso, finta e drible.
- (D) Passe, drible, arremesso e toque.
- (E) Passe, toque, drible, arremesso, rebote e lance-livre.

**6) No basquetebol, um jogador de posse de bola só pode movimentar-se, quicando a bola ao chão, não podendo andar segurando-a. A única situação, na qual um jogador pode dar 2 passos, segurando a bola e arremessar em direção a cesta, é:**

- (A) Ao receber a bola.
- (B) Na execução do rebote.
- (C) Na execução da bandeja.
- (D) Na execução da finta.
- (E) Na execução do jump.

**7) Qual das alternativas representa melhor o objetivo básico Basquete?**

- (A) Distrair a torcida com dribles e/ou passes de bola para fazer bom jogo.
- (B) Apenas fazer cestas (marcar pontos no time adversário).
- (C) Apenas realizar enterradas.
- (D) Ultrapassar o adversário através de dribles e/ou passes de bola até fazer a cesta (marcar pontos no time adversário).
- (E) Apenas fazer cestas arremessando atrás da linha de três.

**8) O início do jogo é realizado pelo árbitro dentro do círculo central quando ele joga a bola para...**

- (A) cima, com a disputa entre dois jogadores adversários.
- (B) baixo, confundindo os jogadores.
- (C) um dos lados, para ajudar uma das equipes.
- (D) cima, com disputa entre jogadores da mesma equipe.
- (E) no canto esquerdo da quadra, com a disputa entre dois jogadores adversários.

**9) O handebol é uma modalidade desportiva criada pelo Alemão Karl Schelenz em 1919, baseando-se em outros desportos praticados desde fins do século XIX, na Europa setentrional e no Uruguai. Atualmente, suas regras têm sido idealizadas, para amenizar ou controlar o contato físico. Quanto às regras dessa modalidade, é correto afirmar-se que:**

- (A) Cada equipe conta com 6 jogadores, sendo um goleiro e cinco jogadores na linha, com o objetivo de marcar gol na baliza adversária.

- (B) Tendo a posse da bola, o jogador tem o direito de dar apenas quatro passos.
- (C) Não é permitido, a um jogador, tomar a bola de um jogador adversário, usando apenas uma mão e mantendo-a aberta.
- (D) É permitida a permanência de um jogador na área do goleiro.
- (E) É permitido bloquear um jogador adversário com o próprio corpo.

**10) Em um time de handebol, quantos jogadores podem estar presentes na quadra?**

- (A) 7 jogadores e 1 goleiro= 8 em quadra
- (B) 4 jogadores e 1 goleiro= 5 em quadra
- (C) 6 jogadores e 1 goleiro= 7 em quadra
- (D) 5 jogadores e 1 goleiro= 6 em quadra
- (E) 9 jogadores e 1 goleiro= 10 em quadra

**11) Handebol é jogado com:**

- (A) Os pés
- (B) As mãos e os pés
- (C) As mãos
- (D) As mãos e a cabeça
- (E) Os pés e a cabeças

**12) O goleiro é o único jogador que pode em sua área de gol defender o lance com \_\_\_\_\_.**

- (A) os pés
- (B) as mãos
- (C) a cabeça
- (D) uma raquete
- (E) um bastão

**13) Como deve ser a bola usada no handebol de praia?**

- (A) De couro, bem pesada.
- (B) De borracha mais leve que no handebol tradicional, com material esponjoso que permite a prática mesmo em condição de chuva.
- (C) De borracha, dura para não quicar na areia.
- (D) De material esponjoso Pra não voar nos dias de vento.
- (E) De couro, mais leve que a de basquete.

**14) No handebol tradicional são dois tempos de 30 minutos, mas no handebol de praia são:**

- (A) Dois tempos de 10 minutos, com intervalo de 5 minutos.
- (B) Três tempos de 20 minutos, com intervalo de 15 minutos.
- (C) Dois tempos de 30 minutos, com intervalo de 5 minutos.
- (D) Três tempos de 10 minutos, com intervalo de 15 minutos.
- (E) Dois tempos de 5 minutos, com intervalo de 10 minutos.

**15) Tocar a bola com qualquer parte do corpo enquanto estiver em defesa dentro da área de gol, mover-se com a bola para dentro da área de gol, sem estar sujeito às restrições aplicáveis aos jogadores da quadra e deixar a área de gol sem a bola e participar do jogo na área de jogo. Estas regras são aplicadas a quem no handebol de areia?**

- (A) Aos jogadores.
- (B) Ao atacante.
- (C) Ao goleiro.
- (D) Ao goleador.
- (E) Ao juiz.

**16) Cada equipe de handebol de praia é composta por:**

- (A) 8 jogadores, sendo em quadra 3 jogadores e 1 goleiro, os demais são reservas.
- (B) 8 jogadores, sendo em quadra 5 jogadores e 1 goleiro, os demais são reservas.
- (C) 6 jogadores, sendo em quadra 4 jogadores e 2 goleiros, sem nenhum reserva.
- (D) 7 jogadores, sendo em quadra, 6 jogadores e 1 goleiro, sem nenhum reserva.
- (E) 8 jogadores, sendo em quadra, 2 jogadores e 1 goleiro, os demais são reservas

**17) Muitos fundamentos básicos do futebol de areia são semelhantes aos do futebol de campo e do futsal. Portanto, vários fundamentos dessas modalidades são aplicáveis ao Beach Soccer. Quais dos fundamentos citados abaixo são usados no futsal e também usados no Beach Soccer, ou seja, futebol de areia?**

- (A) O lateral pode ser cobrado com os pés ou com as mãos.
- (B) Chute e drible.
- (C) Cobrança de lateral com as mãos.
- (D) Lateral cobrada com a cabeça.
- (E) Todas são usadas em ambas modalidades.

**18) Beach Soccer é um jogo coletivo disputado por duas equipes adversárias com o objetivo de marcar gols. Vence a equipe que marcar maior quantidade de gols durante a partida. A mesma é disputada em três períodos com intervalos entre eles com duração de:**

- (A) De 30 minutos cronometrados, divididos em três tempos 10 minutos cada, com o máximo de 5 minutos de descanso entre eles.
- (B) De 36 minutos cronometrados, divididos em três tempos 12 minutos cada, com o máximo de 3 minutos de descanso entre eles.
- (C) De 40 minutos cronometrados, divididos e 20 minutos cada, com o máximo de 10 minutos de descanso entre ambos.
- (D) De 90 minutos cronometrados, divididos e 30 minutos cada, com o máximo de 10 minutos de descanso entre ambos.
- (E) Todas as alternativas acima são verdadeiras.

**19) Em uma partida de futebol de areia, os árbitros usam dois cartões para controlar a partida e disciplinar o jogador, são eles o cartão amarelo e o vermelho. O cartão amarelo e o cartão vermelho são aplicados quando? E o que acontece com o jogador que recebem estes cartões?**

- (A) O cartão amarelo pune o jogador com a exclusão da partida.
- (B) O cartão amarelo serve para advertir o jogador e o vermelho para excluir o jogador do jogo.
- (C) O cartão vermelho serve como advertência ao jogador e o amarelo para expulsão.
- (D) O cartão amarelo põe o jogador no banco de reserva e o vermelho expulsa o jogador.
- (E) Os cartões amarelo e vermelho são usados para marcar os gols da partida.

**20) As equipes de futebol de areia são compostas por quantos jogadores e quantos reservas?**

- (A) Cada equipe é composta por 6 jogadores, dos quais 1 é o goleiro. É permitido que o banco de reservas contenha até 5 jogadores.
- (B) Cada equipe é composta por 10 jogadores, dos quais 1 é o goleiro. É permitido que o banco de reservas contenha até 7 jogadores.
- (C) Cada equipe é composta por 3 jogadores, dos quais 1 é o goleiro. É permitido que o banco de reservas contenha até 2 jogadores.
- (D) Cada equipe é composta por 5 jogadores, dos quais 1 é o goleiro. É permitido que o banco de reservas contenha até 5 jogadores.
- (E) Cada equipe é composta por 4 jogadores, dos quais 2 é o goleiro. É permitido que o banco de reservas contenha até 3 jogadores.

**21) Em um programa de aprendizagem da modalidade de natação, o professor necessita lançar mão de cinco fundamentos básicos para desenvolvê-lo. Indique a ordem de utilização dos fundamentos.**

- (A) Flutuação, respiração, propulsão, adaptação ao meio aquático e mergulho.
- (B) Adaptação ao meio aquático, flutuação, respiração, propulsão e mergulho.
- (C) Respiração, flutuação, propulsão, adaptação ao meio aquático e mergulho.
- (D) Adaptação ao meio aquático, respiração, flutuação, mergulho e largada.
- (E) Adaptação ao meio aquático, respiração, flutuação, mergulho e batida de pernas.

**22) Os estilos de natação dividem-se em quatro:**

- (A) Crawl, costas, peito e borboleta.
- (B) Nado livre e borboleta.
- (C) Borboleta, peito e nado sincronizado.
- (D) Crawl.
- (E) Nado cachorrinho.

**23) No nado de peito os braços são contraídos próximo das laterais do corpo, depois estendidos a frente. E as pernas:**

- (A) são esticadas sem movimentação.
- (B) abrem e fecham debaixo da água.
- (C) ficam encolhidas.
- (D) ficam imóveis, somente mexendo os pés.
- (E) são encolhidas e depois estendidas.

**24) A natação é um exercício antigo, existem registros de 2.500 a.C sobre sua prática no Egito. A natação é indicada com objetivos terapêuticos, no tratamento de problemas respiratórios e recuperação de atrofia muscular. Sendo assim, podemos dizer que:**

- (A) O risco de lesões é muito grande, pois é um exercício que causa muito impacto nas articulações.
- (B) é um esporte muito perigoso, pois exige um grande preparo físico, somente jovens podem praticar.

(C) O risco de lesões que a natação oferece é pequeno, já que a água amortece os impactos.

(D) Os médicos aconselham natação somente em mar aberto.

(E) É uma atividade física que ajuda no ganho de colesterol.

**25) Natação pode ser definida como:**

(A) a capacidade de viver dentro da água.

(B) a capacidade de flutuar sobre a água.

(C) a capacidade de caminhar sob a água.

(D) a capacidade do homem e de outros seres vivos de se deslocarem através de movimentos efetuados no meio líquido.

**GABARITO DAS QUESTÕES**

1) E

2) A

3) B

4) E

5) B

6) C

7) D

8) A

9) E

10) C

11) C

12) A

13) B

14) A

15) C

16) A

17) B

18) B

19) B

20) D

21) B

22) A

23) E

24) C

25) D



## **SUGESTÕES DE SITES DE APOIO PARA O APRENDIZADO DA EDUCAÇÃO FÍSICA:**

- <https://www.passeidireto.com/arquivo/43168441/questoes-de-voleibol/2>
- <https://linossom.wordpress.com/2007/04/05/perguntas-e-respostas-voleibol-2009/>
- <https://questoes.grancursosonline.com.br/questoes-de-concursos/educacao-fisica-15-modalidades-esportivas/474229>
- <http://www.regrasdosportes.com/blog/2017/04/18/quantos-pontos-cesta-basquete/>
- <https://rachacuca.com.br/quiz/36100/handebol-i/>
- <https://handebolminuto.wordpress.com/2014/04/22/conheca-algumas-regras-basicas-do-handebol-de-areia/>
- <https://marciomagliano.com/wp-content/uploads/2019/10/Beach-Handball-na-Pr%C3%A1tica-Por-Marcio-Magliano.pdf>
- [https://www.esportelandia.com.br/handebol/handebol-de-areia/#Duraccedilatildeo\\_de\\_jogo\\_e\\_definiccedilatildeo\\_do\\_vencedor](https://www.esportelandia.com.br/handebol/handebol-de-areia/#Duraccedilatildeo_de_jogo_e_definiccedilatildeo_do_vencedor)
- <https://www.passeidireto.com/arquivo/67813044/prova-ed-fisica-8-ano-a-2019-beach-soccer>
- <https://questoes.grancursosonline.com.br/questoes-de-concursos/educacao-fisica-15-6-natacao/827663>
- <https://mundoeducacao.bol.uol.com.br/educacao-fisica/natacao.htm>
- <https://pt.wikipedia.org/wiki/Nata%C3%A7%C3%A3o>

## Subsídio de Estudo

### Texto de Apoio

#### 1) Educação Física

Geralmente a **Educação Física** na escola é vista como uma disciplina complementar, como se ela fosse menos importante do que Matemática, História ou Língua Portuguesa. Será que é verdade? É preciso compreender que a Educação Física é uma disciplina obrigatória do currículo escolar e que apresenta características próprias, como veremos a seguir.

O termo Educação Física pressupõe a ideia de controle do corpo ou, ainda, de controle do físico. Educar, desde o século XVII, é uma ação que está intimamente relacionada à disciplina corporal: a separação proposta por Descartes, entre corpo e mente, torna-se base de todo o processo educacional ocidental. Fato bastante visível nas salas de aula: o corpo fica sentado e parado, sem “atrapalhar” o exercício de raciocínio e de aprendizado feito pela mente.

A princípio, a Educação Física, quando inserida no currículo escolar, era tida como um momento para a prática da ginástica, com a finalidade de deixar o corpo saudável. Após muitas reformas na própria ideia de Educação Física, atualmente ela é uma disciplina complexa que deve, ao mesmo tempo, trabalhar as suas próprias especificidades e se inter-relacionar com os outros componentes curriculares. Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs), documento oficial do Ministério da Educação, a Educação Física na escola deve ser constituída de três blocos:

Jogos, Ginásticas, Esportes e Lutas	Atividades rítmicas e expressivas
Conhecimentos sobre o corpo	

Segundo o documento, essas três partes são relacionadas entre si e podem ou não ser trabalhadas em uma mesma aula.

O primeiro bloco, “jogos, ginásticas, esportes e lutas”, compreende atividades como ginástica artística, ginástica rítmica, voleibol, basquetebol, salto em altura, natação, capoeira e judô. O segundo bloco abrange atividades relacionadas à expressão corporal, como a dança, por exemplo. Já o terceiro bloco propõe ensinar ao aluno conceitos básicos sobre o próprio corpo, que se estendem desde a noção estrutural anatômica, até a reflexão sobre como as diferentes culturas lidam com esse instrumento.

Se analisarmos uma aula em que o professor trabalha apenas os quatro esportes coletivos (voleibol, basquetebol, futebol e handebol), sob a ótica de uma Educação Física que visa à reflexão do aluno sobre si e sobre a sociedade em que está inserido, logo perceberemos o quão pobre se torna a experiência sobre o corpo nessas aulas. Nesse sentido, é fundamental que a compreensão de si, de sua cultura e de outras culturas seja ampliada, a fim de efetivar a disciplina de Educação Física como um componente curricular educacional.

A Educação Física tem uma vantagem educacional que poucas disciplinas têm: o poder de adequação do conteúdo ao grupo social em que será trabalhada. Esse fato permite uma liberdade de trabalho, bem como uma liberdade de avaliação – do grupo e do indivíduo – por parte do professor, que pode ser bastante benéfica ao processo geral educacional do aluno.

Por Paula Rondinelli

Colaboradora Brasil Escola.

Graduada em Educação Física pela Universidade Estadual Paulista  
“Júlio de Mesquita Filho” – UNESP.

Mestre em Ciências da Motricidade pela Universidade Estadual Paulista  
“Júlio de Mesquita Filho” – UNESP.

Doutoranda em Integração da América Latina pela Universidade de São  
Paulo – USP.

**Fonte:**

<https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica>, acesso em 20-05-20,  
às 12h47.

## Texto de Apoio

### 2) Alimentação



O alimento é o combustível para o corpo realizar as atividades diárias como andar, falar e respirar. É por isso que você precisa estar bem alimentado para estar saudável. Mas nem tudo o que se come faz bem para você: o corpo precisa de vários nutrientes diferentes para funcionar direitinho, por isso o seu prato deve ser sempre bem colorido e variado.

O melhor jeito de descobrir o que você gosta e como você gosta é experimentando. Ajude seus pais na cozinha, vá ao supermercado com eles, invente outras receitas: descubra novos sabores e como podem ser gostosos os alimentos que fazem bem ao seu corpo. Muitas vezes falamos que não gostamos de comer algum alimento, sem nunca ter provado. Será que esse alimento é mesmo ruim? Que gosto tem a cenoura, o espinafre, a melancia? Vamos experimentar?



Você não precisa ser um atleta profissional para sentir os benefícios de exercitar o corpo. Inclua modos de vida ativos no dia-a-dia, como: ir de bicicleta à escola; jogar bola com os amigos ao invés de vídeo game, etc.. O importante é que a atividade física seja realizada por pelo menos 30 minutos, com intensidade moderada, na maior parte dos dias da semana (o ideal é 5 dias), de forma contínua ou cumulativa (dividida em várias sessões diárias). Os trinta minutos podem ser realizados de uma só vez (30 minutos realizados em 5 dias da semana) ou em sessões cumulativas (duas sessões de 15 minutos, manhã e tarde ou 3 sessões de 10 minutos, manhã, tarde e noite).

De forma prática, atividade física moderada é aquela que pode ser realizada mantendo-se a conversação. Por exemplo, uma caminhada com passo acelerado, com a percepção de aumento da frequência cardíaca e da frequência respiratória, sem impedir a possibilidade de diálogo com outra pessoa.

Lembre-se: não se exercitar é desastroso para a saúde. Exercitar-se um pouco é melhor que não se exercitar. É muito importante a prática de exercícios físicos regularmente, aliada a uma alimentação saudável, o que previne o sobrepeso e a

obesidade, além de trazer benefícios para saúde mental e emocional. As pessoas fisicamente ativas são profissionalmente mais produtivas, e desenvolvem maior resistência a doenças.

Para ter uma vida saudável, associe sempre uma alimentação equilibrada, com o consumo de água e a prática de atividades físicas regularmente. Assegurando, assim, o aumento da imunidade, o peso ideal e a prevenção de doenças.

### **Os tipos de alimentos mais prejudiciais à saúde.**



O que não mata, engorda, diziam nossas mães. Ou nós mesmos, quando queremos comer o salgadinho que caiu no chão. O problema é que algumas coisas não só engordam (e muito), como também podem matar aos poucos. Mas não precisa ficar desesperado. Isso que não quer dizer que não podemos mais comer aquela porção de batata frita ou aquele docinho na sobremesa. “Nada é proibido, mas esses alimentos devem ser consumidos com menor frequência. Uma medida razoável é incluir um deles no cardápio uma vez por semana. Mas só um deles. Comer cachorro-quente com batata frita, por exemplo, nunca”, explica Flavia Moraes, coordenadora do departamento de nutrição da rede de produtos naturais Mundo Verde. A dica dela é olhar o rótulo do produto para checar seus ingredientes. E fique atento: o primeiro item da lista de ingredientes, geralmente, é o que está presente em maior quantidade na comida. Portanto, se açúcar ou

gordura estiverem no topo da lista na embalagem, talvez seja melhor procurar uma opção mais saudável.



### **1-Refeições prontas congeladas**

Você chega em casa morrendo de fome e está cansado demais para cozinhar algo. Então, olha para o micro-ondas, lembra-se da lasanha congelada que tem no freezer e bendiz essa tecnologia linda que facilita a sua vida. Mas é bom não se empolgar tanto. Esse tipo de alimento semi-pronto é rico em gordura saturada, que faz subir os níveis do colesterol ruim e aumenta o risco de desenvolver doenças cardiovasculares. “Tais refeições também são ricas em sódio que, em excesso, pode ocasionar aumento da pressão arterial”, afirma a nutricionista Thais Souza. Resolveu trocar pela pizza? Não adianta. O risco é, basicamente, o mesmo.

### **2-Embutidos (salsicha, linguiça, mortadela, presunto, salame**

Ok, você não é adepto dos congelados, mas adora um lanchinho de mortadela. Ou um cachorro-quente. Sentimos informar, mas você não está em uma situação melhor, não. “Esses alimentos à base de carne, conhecidos como embutidos, foram inventados para facilitar as preparações e aumentar o prazo de validade do alimento. O problema é que eles possuem maior teor de gordura saturada em relação à carne natural”, explica Thais Souza. Esse tipo de gordura, encontrado principalmente em produtos de origem animal, traz riscos à saúde quando ingerido em excesso, pois estimula o aumento dos níveis de colesterol e o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Os embutidos também contêm excesso de sódio – o que pode provocar pressão alta – e corantes – que podem causar alergias e problemas no estômago. Por fim, ainda há ali muitos conservantes, como o nitrito e o nitrato. No nosso organismo, eles são convertidos em substâncias potencialmente cancerígenas.

### **3-Caldos e temperos industrializados**

Decidiu cozinhar? Bom para você. Mas vai aqui outra dica: faça seu próprio tempero e esqueça os industrializados. Eles possuem altos teores de sódio e glutamato monossódico. O sódio, se consumido além dos limites diários recomendados, pode levar ao desenvolvimento da hipertensão ou piorar o problema se ele já existe. O problema do glutamato é ainda pior: estudos têm mostrado que o nosso organismo o utiliza como um transmissor de impulsos nervosos no cérebro e seu consumo tem sido associado com dificuldades de aprendizado, Mal de Alzheimer, Parkinson e câncer.

### **4-Biscoito recheado**

Essas pequenas tentações com recheio de chocolate, morango ou o que for são inseparáveis de tardes ociosas na frente da televisão assistindo a algum filme sobre uma galera do barulho aprontando altas confusões. “Carregadas com açúcares, essas pequenas guloseimas possuem densidade energética assustadora”, diz o nutricionista Rafael Moreira Claro, Pesquisador do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da USP. Além do excesso de açúcar, os biscoitos recheados ainda contêm muita gordura saturada, o que favorece o aumento do LDL (o “colesterol ruim”) e a diminuição do HDL, considerado o “colesterol bom”. O desequilíbrio nas taxas de colesterol é fator de risco para o surgimento de doenças cardiovasculares graves. E, para completar, os aditivos usados para dar cor a essas bolachas também são prejudiciais à saúde e estão associados à hiperatividade e déficit de atenção.

### **5-Salgadinhos**

É isso mesmo. Outra delícia perigosa que adoramos consumir em momentos de ócio. Os salgadinhos também são fontes de glutamato monossódico, aquele sal sódico que cria um sabor mais encorpado ao produto. Mas você já viu lá no item 3 do que esse composto é capaz.

### **6-Refrigerante**

“Além de possuir muitas substâncias artificiais em sua composição, o refrigerante contém valor nutricional quase nulo”, afirma Thais. As variações cola, em especial, têm uma grande quantidade de fosfatos, que em excesso provocam a liberação do cálcio e o conseqüente enfraquecimento dos ossos, facilitando a incidência de doenças como a osteoporose. “Além de ser rica em açúcar, a bebida tem a capacidade de enganar os sistemas orgânicos relacionados ao controle das calorias ingeridas, apresentando íntima relação com o ganho excessivo de peso e a obesidade”, acrescenta Rafael Claro. E, a menos que você seja diabético, não adianta tentar os diet – eles são ainda piores! “Refrigerantes contêm muitas substâncias químicas, mas pelo menos são feitos com açúcar, que é algo que o corpo reconhece e pode digerir. Já os refrigerantes diet, além de todas essas



substâncias, ainda contêm aspartame como adoçante. Sua metabolização gera metanol, substância tóxica para os neurônios que, em excesso, provoca degeneração neural e está relacionada a doenças como mal de Alzheimer”, explica Flavia Morais.

Carlos Gouvêa, presidente da Associação Brasileira da Indústria Brasileira para Fins Especiais e Congêneres, discorda. Para ele, o resíduo de metanol que resulta da metabolização do aspartame não é o suficiente para fazer mal à saúde. “Mesmo com a ingestão do aspartame na dosagem máxima diária recomendada, estamos falando de uma dose 200 vezes inferior à considerada tóxica para o ser humano. Apenas 10% em massa do aspartame (que já é usado em quantidade 200 vezes menor que o açúcar) resulta em metanol no intestino delgado”, diz Gouvêa. E completa: “Os adoçantes aprovados pela ANVISA para uso em bebidas no Brasil tiveram sua segurança confirmada por órgãos internacionais de referência no assunto e sua recomendação de uso não se limita a diabéticos mas a qualquer um que queira controlar a quantidade de açúcar ingerida.”.

## **7-Frituras**

Mesmo que você use óleo vegetal de boa qualidade para fritar suas batatas ou bife, comer alimentos fritos faz mal. A fritura faz com que ocorram alterações químicas no óleo utilizado, deixando de ser uma fonte de gordura insaturada (no caso dos óleos vegetais), fundamental para nossa saúde, e dando lugar à gordura saturada, que em excesso pode causar diversas doenças. Esse processo pode também promover a formação da gordura trans, que está diretamente relacionada ao aumento de doenças cardiovasculares e à piora do quadro de saúde de uma maneira geral. Além disso, o calor extremo estraga a estrutura química da molécula de gordura, produzindo uma substância potencialmente cancerígena chamada acroleína.

## **8-Churrasco**

Ok, fritar é ruim. Mas tome cuidado quando decidir fazer um churrasco também. Nesse caso, o problema está no processo de preparação, e não com o alimento: segundo a nutricionista Thais, a fumaça do carvão libera alcatrão e hidrocarbonetos policíclicos aromáticos, substâncias com alto potencial cancerígeno.

## **9-Margarina**

De novo, o colesterol. A maior parte das margarinas é feita com óleos vegetais líquidos hidrogenados – que são gordura trans. Essas gorduras não são reconhecidas pelo organismo, que não o metaboliza. Isso provoca acumulação de gordura na região abdominal e promove o aumento dos níveis de colesterol ruim e do risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

## **10-Açúcar**

“O açúcar, em especial o refinado, é 100% caloria, sem valor nutricional”, afirma a nutricionista Thais. Sim, ele torna a vida e os alimentos mais doces e tudo mais. Mas, quando consumido em excesso, é armazenado em nosso corpo sob a forma de triglicérides, aumentando o risco do desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Além disso, por ser calórico, pode levar à obesidade e, com ela, aumentar o risco de diabetes, hipertensão e dislipidemias. Segundo os nutricionistas, tanto a sacarose (açúcar de mesa) quanto os açúcares de uso industrial estão relacionados à má qualidade da saúde. Então, já viu: nada de adoçar demais o cafezinho.

### **PROPOSTA DE QUESTÕES PARA EXERCITAR O CONHECIMENTO SOBRE ESTE TEMA**

**01-** Por que devemos nos alimentar?

**02-** De que forma a atividade física pode melhorar nossa qualidade de vida?

**03-** O grande percentual de obesidade na população brasileira nos remete a uma reflexão não apenas da quantidade de comida que estamos ingerindo, mas também a qualidade do alimento que está disponível. Relacione os dez tipos de alimentos mais prejudiciais à nossa saúde.

**04-** Por que as refeições prontas congeladas são tão prejudiciais à saúde?

**05-** Quais os prejuízos que o consumo periódico de refrigerantes pode trazer ao nosso organismo?

**06-** Dos dez alimentos relacionados no capítulo, quais você costuma ingerir cotidianamente?

**07-** Quais os problemas de saúde que você pode desenvolver futuramente com a ingestão dos alimentos da resposta da questão anterior?

**Fonte:**

<https://tudosaladeaula.blogspot.com/2019/05/atividade-de-educacao-fisica-alimentacao.html>

### **Texto de Apoio**

### **3) Atividade Física e Saúde**



O nosso corpo evoluiu ao longo dos milhares de anos, aquilo que somos hoje se desenvolveu baseado no esforço, nas dificuldades, na privação, na dureza do clima. Os órgãos foram-se constituindo e desenvolvendo, preparados para o esforço. A vida dependia muito mais da força muscular que nos dias de hoje, todas as estruturas internas que nos constituem, necessitam de um determinado grau de esforço para estabelecerem o equilíbrio homeostático, só assim funcionarão bem e de forma saudável. Utilizamos muito menos as funções adaptativas do que os nossos antepassados. Sobretudo nos últimos 50 anos, habituamos ao meio, por mecanismos criados pela inteligência e não pelos mecanismos fisiológicos. O esforço muscular não foi completamente eliminado, mas tornou-se muito menos frequente.

Suprimindo o esforço muscular da vida cotidiana, suprimimos também, sem o sabermos, o constante exercício a que se entregavam os órgãos internos para manter o equilíbrio. Como é sabido, os músculos consomem açúcar e oxigênio, produzem calor, e libertam ácido láctico para o sangue em circulação. Para se adaptar a estas mudanças, o organismo é obrigado a pôr em ação o coração, o aparelho respiratório, o fígado, o pâncreas, os rins, as glândulas sudoríferas, o sistema cérebro-espinhal e o sistema nervoso simpático. Em suma, é provável que os exercícios do dia a dia ou mesmo os de baixa intensidade não sejam o equivalente à atividade muscular contínua que os nossos antepassados exerciam. Hoje o esforço físico dispendido é drasticamente menor, e isto se torna prejudicial para nós! A atividade de todos os sistemas do corpo exerce uma poderosa influência no desenvolvimento saudável do indivíduo. Sabemos que o funcionamento, em vez de gastar as estruturas anatômicas, as torna mais resistentes. Assim a utilização das atividades orgânicas e mentais é o meio mais seguro de melhorar a qualidade dos tecidos e conseqüentemente da vida. No

entanto a atividade tem mais benefícios, quando existe uma prática de exercício físico programado e regular com intensidades que mobilizem a capacidade de adaptação do organismo.

Tomando o conceito de saúde como um estado positivo, e não mera ausência de doença, tal como preconiza a Organização Mundial de Saúde (OMS), é necessário promover comportamentos de saúde (neste caso específico a promoção de exercício físico), tendo em conta as diferentes idades, aspectos culturais e educativos.

Os benefícios da atividade física para a saúde superam em muito os riscos de se machucar. A ciência mostra que a atividade física pode reduzir o risco de morte prematura das principais causas de morte, como doenças cardíacas e alguns tipos de câncer. Todos podem obter os benefícios da atividade física para a saúde, não importando a idade, raça, volume corporal ou forma física.



Pesquisas mostram que a atividade física regular pode ajudar a reduzir o risco de várias doenças e a melhorar as condições de saúde e a qualidade de vida geral. Os benefícios em longo prazo para a saúde incluem:

- **Melhoria do Sistema Cardiopulmonar:** Uma sequência de exercícios aeróbios de 20 a 30 minutos por dia, 2-3 vezes por semana, melhora seu condicionamento cardiorrespiratório, fazendo seu coração ficar mais forte e eficiente.

- **Melhoria da Frequência Cardíaca:** A Frequência Cardíaca (batimento cardíaco) tende a diminuir, em repouso, nas pessoas bem condicionadas. Isto representa menos desgaste para o coração e um prolongamento do nível de vida.
- **Estabilização da Frequência Cardíaca:** A Pessoa treinada se estabiliza durante o exercício (steady state), o mesmo não acontece com a pessoa destreinada levando-a a parar a atividade, pois sua frequência cardíaca chega a níveis muito altos e, por falta de boa oxigenação no cérebro, a pessoa sente tonturas e a vista escurece.
- **Estabilização da Pressão Arterial:** Um bom programa de exercícios tende a estabilizar a Pressão Arterial em níveis normais e /ou até mesmo diminuir em pessoas com hipertensão (Pressão Alta).
- **Ajuda no Crescimento:** A atividade Física é muito importante durante a fase de crescimento (mas é importante que ela seja bem dosada e orientada pelo profissional da área), pois ela indiretamente estimula as epífises dos ossos (discos de crescimento do osso) estimulando assim o crescimento ósseo. Para as pessoas que não estão mais em fase de crescimento ósseo a atividade física ajuda também a combater riscos associados à osteoporose.
- **Diminui a probabilidade de problemas Cardíacos:** A atividade física ajuda a diminuir a taxa de colesterol LDL (Low Density Lipoprotein) e VLDL (Very Low Density Lipoprotein) e Triglicérides que causam vários problemas ao coração, e aumentam o colesterol HDL (High Density Lipoprotein) que são Lipoproteínas de alta densidade responsáveis pelo transporte ao fígado de gorduras não utilizadas e são benéficas devido ao seu “efeito limpeza” nas artérias.
- **Redução de gordura armazenada:** A atividade física ajuda a queimar calorias e mantém o metabolismo mais ativo diminuindo o percentual de gordura e melhorando o aproveitamento do que você ingere. Mas precisa ser bem dosada e específica para cada indivíduo.
- **Problemas Posturais e Fraqueza Muscular:** Exercícios bem direcionados são capazes de produzir uma melhoria total ou parcial nos defeitos de ordem postural (coluna, joelhos e pés), reduzindo significativamente a maioria das dores provocados por estes problemas, bem como proporcionando um fortalecimento muscular, fazendo com que você fique sem flacidez muscular e tecidual.

- **Benefícios Psicológicos:** A atividade física proporciona uma melhoria significativa no sistema Psicológico, tais como: Aumentando a autoestima, o indivíduo passa a se gostar ainda mais; Reduz os níveis de ansiedade produzidos por vários motivos; aumento da capacidade mental, por ter sua oxigenação cerebral aumentada etc. Pessoas fisicamente ativas durante cerca de sete horas por semana tem um risco 40% menor de morte prematura do que aquelas que são fisicamente ativas por menos de 30 minutos por semana. Fazer pelo menos 150 minutos de atividade aeróbica de intensidade moderada por semana pode diminuir o risco de morte prematura, incluindo o risco de morte prematura por doença coronariana, a principal causa de morte em muitos países ao redor do mundo.

## **ATIVIDADE FÍSICA**

No entanto, não há a necessidade de muitas horas de atividade física nem de atividade de intensidade vigorosa para reduzir o risco de morte prematura. Pessoas que são normalmente inativas podem melhorar sua saúde e bem-estar tornando-se moderadamente ativas em uma base regular. Embora seja possível obter benefícios para a saúde, ainda maiores, aumentando a quantidade (duração, frequência ou intensidade) de atividade física, todos podem obter benefícios para a saúde ao se tornarem fisicamente mais ativos.

Para evitar dores e lesões, você deverá programar um aumento na atividade física devagar e gradual até o valor desejado para dar ao corpo tempo para se adaptar. Pessoas com problemas de saúde crônicos, tais como doenças cardíacas, diabetes ou obesidade, ou os que estão em alto risco para estes problemas devem consultar um médico antes de iniciar um programa de atividade física. Além disso, homens com mais de 40 anos de idade e mulheres acima de 50 anos que pretendem iniciar um programa de nova atividade física vigorosa deve previamente consultar um médico para ter certeza que não têm doença cardíaca ou outros problemas de saúde.



Numa perspectiva de educação para a saúde, considerando a prática de atividades físicas um comportamento de saúde num paralelo com outros comportamentos de saúde (cuidados de saúde primária, alimentação, prevenção de consumos, prevenção de comportamentos sexuais de risco), a eficácia na modificação de comportamentos no sentido da adoção de um estilo de vida ativa que inclua a prática de atividades físicas passa por um diverso conjunto de estratégias (tais como: compreender a história do comportamento visado; identificar determinantes sociais, situacionais, cognitivas e emocionais; mudança de comportamentos, entre outros). Quando nos referimos a estudos sobre a adoção de estilos de vida ativos, consideramos, por um lado, os efeitos da atividade física sobre o estado físico e mental dos indivíduos, isto é, a atividade física como fenómeno cujos efeitos pretendemos avaliar, medir e comparar.



## **PROPOSTA DE QUESTÕES PARA EXERCITAR O CONHECIMENTO SOBRE ESTE TEMA**

- 01** – Por que fazemos menos esforço muscular do que nossos antepassados, sobretudo nos últimos 50 anos?
- 02** – Pesquisas mostram que a atividade física regular pode ajudar a reduzir o risco de várias doenças e a melhorar as condições de saúde e a qualidade de vida geral. Cite e explique 5 melhorias que a atividade física regular proporciona para o indivíduo.
- 03** – Como podemos nos prevenir de dores e lesões praticando atividade física?
- 04** – Relacione as atividades físicas que costuma praticar no seu cotidiano.
- 05** – Faça um cartaz publicitário que motive o leitor a tomar a decisão de praticar uma atividade física.

### **Fonte:**

<https://tudosaladeaula.blogspot.com/2019/06/atividade-de-educacao-fisica-atividade.html>

## **Texto de Apoio**

### **4) Voleibol**

Falaremos de um esporte cujas seleções masculinas e femininas brasileiras estão entre as melhores do mundo. Ao contrário da primeira impressão, não é de futebol que se trata esse texto, mas sim do voleibol. O Voleibol é um esporte executado em uma quadra com duas equipes separadas por uma rede, e seu objetivo é colocar a bola no chão da equipe adversária. Para isso, a sua principal característica é o uso das mãos. Atualmente, o vôlei é bastante praticado em escolas e nas ruas, o que mostra uma popularidade considerável desse esporte.

Foi criado em um clube nos Estados Unidos – a Associação Cristã de Moços – por William George Morgan. Para isso, ele procurou mesclar elementos do tênis com algumas coisinhas do basquete, resultando no



voleibol. As primeiras regras foram apresentadas em 1897 e permitiam que esse esporte fosse praticado em locais abertos, como parques e praias, e em locais fechados, como quadras e ginásios. Nessa época, não havia limitações para o número de pessoas em quadra, mas a indicação era para manter a bola em movimento sobre uma rede de um lado para outro da quadra, misturando mesmo o tênis com o basquetebol. Iniciava-se a partida jogando a bola para o lado da quadra adversária e, sem que o adversário deixasse cair a bola no chão, eles deviam devolvê-la, até que alguém deixasse a bola cair. A bola no chão da quadra adversária equivalia a um ponto para o seu time.

As regras oficiais de hoje definem que cada equipe deve ser composta por seis jogadores em cada time. Um time inicia a partida sacando e ao adversário é permitido que dê três toques na bola antes de devolvê-la. Ganha o jogo quem ganhar primeiro três sets, com 25 pontos cada um. Sobre a estrutura oficial, deve-se dizer que a quadra é retangular com dimensões de 18m x 9m. A bola é feita em couro e apresenta massa aproximada de 270 gramas.

Como se viu, o objetivo do voleibol sempre foi impedir que a bola encostasse no chão de sua parte da quadra, por isso é necessário rebatê-la usando o corpo, principalmente os membros superiores. Isso leva a compreender que as principais habilidades utilizadas nesse esporte são: saltar, correr, lançar e rebater. Ou seja: para chegar à bola é preciso correr; para cortar a bola durante um ataque é preciso saltar; para colocar a bola em jogo (sacar) é preciso lançar; e para devolver a bola à quadra adversária é preciso rebater. Mas outras habilidades são específicas desse esporte e devem ser desenvolvidas pelo professor de Educação Física: bloqueio, saque, manchete e toques.

Os principais fundamentos do voleibol são:

- **Manchete:** as pernas devem estar afastadas até a largura dos ombros e levemente flexionadas, com uma perna à frente da outra

e os braços devem ser unidos pelas mãos sobrepostas, estendidos à frente do corpo. A bola deve ser rebatida com os antebraços, o que permite que ela seja amortecida e tome outra direção;

- **Toque:** As pernas devem estar abertas na largura dos ombros e semiflexionadas. Os braços também devem estar semiflexionados, direcionados acima da cabeça e a frente do corpo. O contato das mãos com a bola dar-se-á delicadamente por meio da parte interna dos dedos;
- **Saque:** O movimento inicial deve acontecer com os pés em paralelo e a perna contrária ao braço que irá bater na bola deve ficar à frente. A bola deve ser segurada à frente da mão que fará o saque, enquanto o braço de ataque se movimenta de trás e cima para golpear a bola;
- **Cortada:** trata-se de uma rebatida de bola, caracterizada pela alta velocidade em que atinge a quadra adversária.

**Agora é só jogar você também!!!**

---

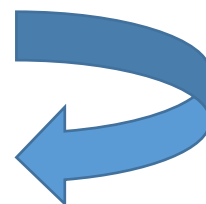
Por Paula Rondinelli  
Colaboradora Brasil Escola  
Graduada em Educação Física pela Universidade Estadual Paulista  
“Júlio de Mesquita Filho” – UNESP  
Mestre em Ciências da Motricidade pela Universidade Estadual Paulista  
“Júlio de Mesquita Filho” – UNESP  
Doutoranda em Integração da América Latina pela Universidade de São  
Paulo - USP

**Fonte:**

RONDINELLI, Paula. "Voleibol"; *Brasil Escola*. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/voleibol.htm>. Acesso em 14 de julho de 2020.

**ASSISTA à videoaula sobre voleibol acessando o link abaixo:**

<https://www.youtube.com/watch?v=eZla2YWH2O8>



## Subsídio de Estudo

### 5) Handebol

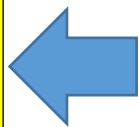
Vamos revisar alguns itens inerentes ao Handebol através do modelo a abaixo:

**Esporte coletivo;  
Praticado entre duas  
equipes de 7  
jogadores.**



**Handebol**

**Dois tempos  
de 30  
minutos;  
O objetivo  
final é fazer  
gols.**



**Nesta modalidade,  
temos passes,  
recepção de bola,  
dribles e arremesso**

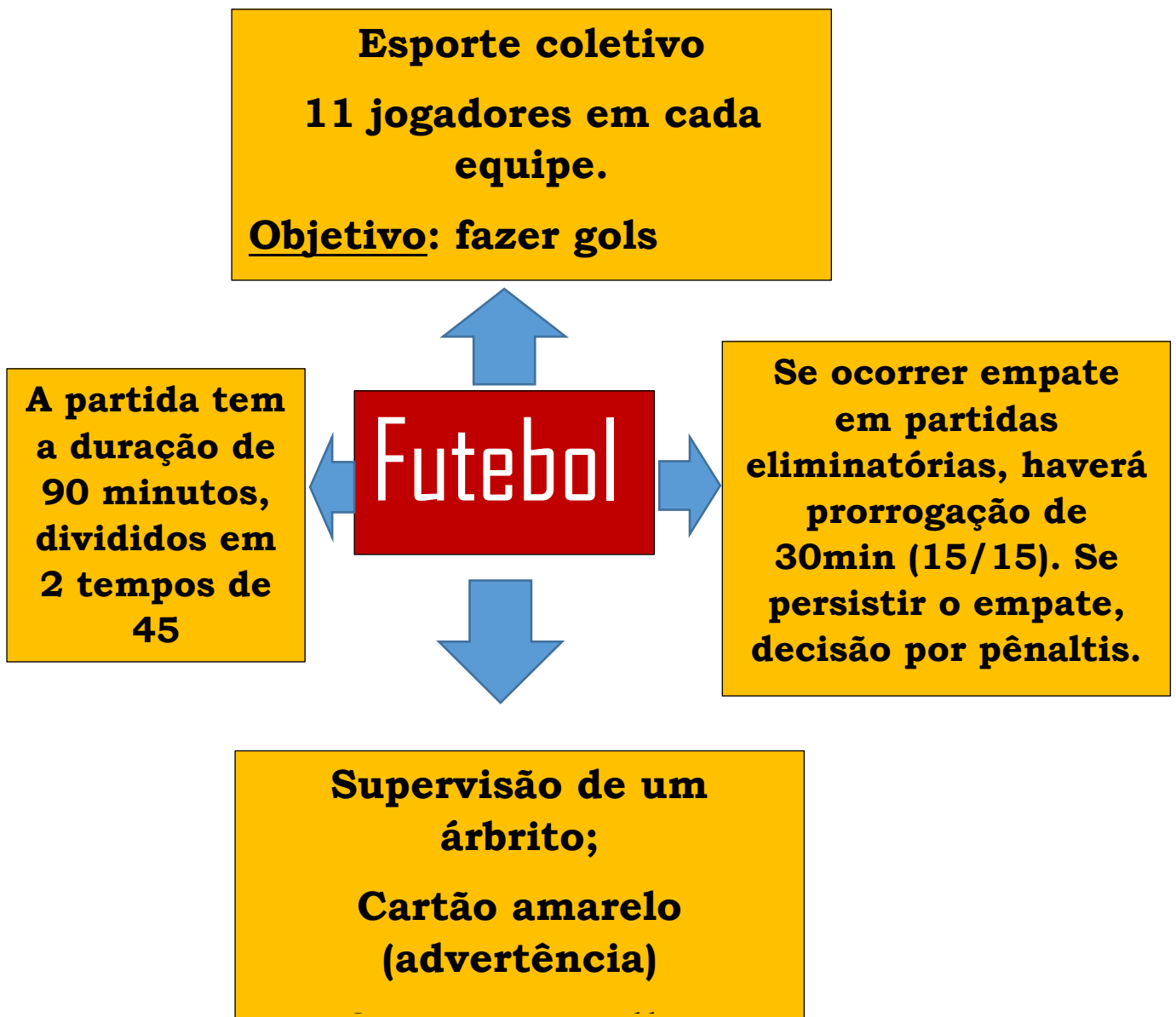


**Ocorrerá falta, se o jogador tocar a bola com os pés  
ou com outra parte do corpo.**

## Subsídio de Estudo

### 6) Futebol

Vamos recordar, a seguir, as principais regras do Futebol:



**Fonte:**

<https://mundoeducacao.uol.com.br/educacao-fisica/futebol-2.htm> e  
<https://www.todamateria.com.br/handebol/>