

Estilo de Vida Saudável — Ficha

8.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Identificar fatores de estilo de vida saudável; compreender valores olímpicos e paralímpicos; relacionar aptidão física com saúde.

1. Verdadeiro ou Falso

a) O exercício regular é fundamental para um estilo de vida saudável. → ____

b) A alimentação equilibrada é irrelevante para a saúde. → ____

c) Os valores olímpicos incluem excelência, respeito e amizade. → ____

d) Os Jogos Paralímpicos promovem a inclusão. → ____

e) O descanso é importante para a recuperação muscular. → ____

2. Completa

a) Os 3 pilares do estilo de vida saudável são ____, ____ e ____.

b) Os valores olímpicos são ____, ____ e ____.

c) Os valores paralímpicos incluem ____, ____ e ____.

3. Estilo de vida saudável

a) Cita 3 fatores que contribuem para um estilo de vida saudável.

b) Qual é a importância do exercício regular para a saúde?

c) Como se relaciona a aptidão física com o estilo de vida saudável?

4. Valores olímpicos e paralímpicos

a) Quais são os valores olímpicos e como se aplicam no quotidiano?

b) Qual é a importância dos Jogos Paralímpicos para a sociedade?

c) Como se pode promover a inclusão através do desporto?

5. Responde por escrito

a) Analisa a importância do estilo de vida saudável para os jovens.

b) Relaciona os valores olímpicos com a educação física.

Soluções

1. a) T b) F (é fundamental) c) T d) T e) T
2. a) exercício, alimentação, descanso b) excelência, respeito, amizade c) determinação, inspiração, coragem
3. a) Exercício regular, alimentação equilibrada, descanso adequado, stress management. b) Exercício: melhora cardiovascular, fortalece músculos, reduz stress, previne doenças. c) Aptidão física ↑ → qualidade de vida ↑ → estilo de vida saudável.
4. a) Excelência: dar o melhor. Respeito: regras e adversários. Amizade: camaradagem. b) Paralímpicos: promovem inclusão, mostram capacidades, mudam perceções. c) Inclusão: desporto para todos, adaptado, acessível —igualdade de oportunidades.
5. a) Jovens: saúde a longo prazo, hábitos saudáveis, bem-estar físico/mental. b) Valores olímpicos na EF: excelência (melhorar), respeito (regras/adversários), amizade (cooperação).