

Estilo de Vida e Dimensão Sociocultural — Ficha

9.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Rever fatores de estilo de vida saudável; interpretar dimensão sociocultural dos desportos; sedentarismo, urbanismo, poluição.

1. Verdadeiro ou Falso

a) O sedentarismo é um fator limitativo da aptidão física. → ____

b) A poluição afeta a possibilidade de prática desportiva. → ____

c) A evolução tecnológica contribui para o sedentarismo. → ____

d) O urbanismo é irrelevante para a prática desportiva. → ____

e) A industrialização afeta a aptidão física das populações. → ____

2. Completa

a) Os fatores limitativos incluem ____, ____, ____ e ____.

b) Os fatores de estilo saudável incluem ____, ____, ____ e ____.

c) A dimensão sociocultural abrange ____, ____ e ____.

3. Sedentarismo e fatores limitativos

a) Quais são as consequências do sedentarismo?

b) Como é que a poluição afeta a prática desportiva?

c) Como é que o urbanismo limita a prática desportiva?

4. Estilo de vida saudável

a) Cita 4 fatores de estilo de vida saudável.

b) Qual é a importância do exercício regular?

c) Como se relaciona a composição corporal com a saúde?

5. Responde por escrito

a) Analisa a importância da revisão no 9.º ano.

b) Relaciona a evolução das sociedades com a atividade física.

Soluções

1. a) T b) T c) T d) F (afeta significativamente) e) T
2. a) sedentarismo, poluição, urbanismo, industrialização b) exercício, alimentação, repouso, higiene c) cultura, sociedade, comunidade
3. a) Sedentarismo: obesidade, doenças cardiovasculares, fraqueza muscular. b) Poluição: qualidade do ar reduzida, risco respiratório. c) Urbanismo: falta de espaços verdes, tráfego, poluição sonora.
4. a) Exercício regular, alimentação equilibrada, descanso adequado, higiene. b) Exercício: melhora cardiovascular, fortalece, reduz stress, previne doenças. c) Composição corporal: peso adequado, massa muscular, gordura — saúde.
5. a) 9.º ano: revisão — consolidar o aprendido ao longo do 3.º ciclo. b) Sociedades: industrialização → sedentarismo; urbanismo → menos espaço; poluição → risco.