



Nome:		Nº	
<b>2ª série / Ensino Médio</b>	Turma:	Disciplina: <b>Educação Física</b>	
Data:	Professor(a): Maria Carolina		Nota:

**Habilidades:**

Analisar os benefícios dos exercícios físicos na promoção da saúde, lazer e qualidade de vida.  
Conhecer a importância da alimentação na promoção da saúde.  
Analisar os benefícios e riscos das diferentes modalidades de ginástica praticadas em academias.  
Analisar a influência da mídia na prática da ginástica como lazer.  
Identificar, analisar e exemplificar diferentes manifestações culturais.  
Contextualizar a pluralidade das manifestações culturais, a partir de um conhecimento prévio.

**Conteúdos:**

Saúde e qualidade de vida.  
Atividades rítmicas e expressivas.

**Avaliação:**

Avaliação discursiva e objetiva.

**Orientação de Estudo:**

Assistir às videoaulas abaixo.  
Ler o artigo sobre Catira.  
Preparar as dúvidas para a videoconferência.

**Referências:**

Artigo Catira:  
GARCIA; *A Catira enquanto representação da cultura corporal*. ARQUIVOS em MOVIMENTO, v.15, n.2, p.56-68, Jul-Dez, 2019.  
Disponibilizado em PDF na aba Tarefas da sala de recuperação.

Videoaula Pilates: <https://youtu.be/wN7rk3NtJvQ>

Vídeo de Ginástica Coletiva:  
<https://drive.google.com/file/d/1KaqbCqQkMFhdEH9xPWvgdyc8DCHo43iT/view?usp=sharing>

Texto *Crossfit*:  
<https://super.abril.com.br/ciencia/crossfit-o-que-acontece-no-seu-corpo-antes-durante-e-depois-do-treino/>

## ATIVIDADES

---

### Questão 1

Descreva as características da dança folclórica presente no texto de referência e exemplifique outras danças folclóricas que foram utilizadas em nossas aulas ao longo da etapa.

---

---

---

### Questão 2

Sobre a aula de Pilates da professora Lívia, responda:

A respiração durante o exercício de Pilates é determinante para o seu sucesso na prática da modalidade, logo

- A) deve ser lenta e controlada para dar segurança ao praticante.
- B) deve ser pausada e curta para que o retorno de oxigênio seja mais eficiente.
- C) deve ser rápida e ofegante para aumentar o metabolismo e liberar hormônios de satisfação.
- D) deve ser longa e lenta para conscientizar corporalmente cada movimento.

Após realizar o movimento "*cat and cow*", 12'40", marque a alternativa correta.

- A) A primeira parte do corpo que se movimenta é a coluna cervical.
- B) A região torácica inicia o movimento mobilizando as vértebras.
- C) Pessoas que têm escoliose realizam esse movimento com mais facilidade.
- D) Pessoas com lordose não podem realizar esse movimento.
- E) A região lombar se movimenta sem exigência de flexibilidade.

No exercício "*roll up*", qual região do corpo deve ser a de melhor flexibilidade para se ter sucesso no movimento:

- A) região das costas.
- B) região dos posteriores da perna.
- C) região abdominal.
- D) região torácica.

### Questão 3

Sobre a videoaula da professora Mariana e o texto sobre *Crossfit*, diferencie, em um texto de um ou dois parágrafos, as informações contidas nas duas fontes fornecidas, ressaltando benefícios, vantagens e desvantagens das modalidades apresentadas.