



Disciplina: Atividade Física & Saúde

Data: 17/03/2013

Professor Responsável: Prof. Dr. Jair Sindra Virtuoso Júnior

Nome do aluno: _____

Atividade: Dirigida

ORIENTAÇÕES:

- ➔ A atividade dirigida terá o valor de 100 pontos, sendo substitutiva as demais avaliações.
- ➔ A atividade deverá ser entregue impressa e com adequada formatação (fique a vontade no número de laudas, mas seja objetivo);
- ➔ A atividade dirigida deverá ser entregue até o dia 29/03 na pasta do professor disponível na secretaria do curso.

1) Conceitue Atividade Física e descreva suas dimensões. (8,0 pontos)

2) Explique o motivo dos programas populacionais direcionados para a promoção de um estilo de vida ativo enfatizarem a prática de atividades físicas ao invés do exercício físico? (9,0 pontos)

3) Quais os fatores intervenientes na prática de atividade física? (8,0 pontos)
