

GABARITO

Questão 1 (2,5 pontos): Considerando o tópico da ementa sobre estilo de vida, conceitue qualidade de vida, estilo de vida, disserte sobre estilo de vida e fatores negativos modificáveis e ainda disserte sobre o conceito de saúde positiva.
a) Conceito de qualidade de vida:
Nahas, 2003 – pg 13 e 14
b) Conceito estilo de vida
Nahas, 2003 – pg 19
c) Disserte sobre estilo de vida e fatores negativos modificáveis:
Nahas, 2003 – pg 21 e 22
d) Disserte sobre o conceito de saúde positiva:
Nahas, 2003 – pg 23, 24 e 25

Questão 2 (2,5 pontos): Considerando o tópico da ementa sobre fundamentos da aptidão física relacionada à saúde, conceitue aptidão física para a saúde, cite e conceitue os quatro componentes da aptidão física para a saúde correlacionando os benefícios do desenvolvimento dos mesmos para a vida pessoal e profissional.
a) Conceito de aptidão física para a saúde:
Nahas, 2003 pg 39
b) Citar quatro componentes da aptidão física para a saúde
Nahas, 2003 pg 42 e 43
c) Conceituar os quatro componentes da aptidão física para a saúde
Nahas, 2003 pg 42 e 43
d) Relacionar os benefícios do desenvolvimento dos mesmos para a vida pessoal e profissional
A resposta completa encontra-se nos capítulos 3, 4 e 5 de Nahas, 2003

Questão 3 (2,5 pontos): Considerando o tópico da ementa princípios básicos do condicionamento físico, cite e conceitue os cinco princípios básicos do condicionamento físico, exemplificando a aplicação desses princípios no desenvolvimento de um dos componentes da aptidão física para a saúde.
a) Citar os cinco princípios básicos do condicionamento físico:
Nahas, 2003 – pg 108, 109 e 110
b) Conceituar os cinco princípios básicos do condicionamento físico:
Nahas, 2003 – pg 108, 109 e 110
c) Exemplificar a aplicação desses princípios no desenvolvimento de um dos componentes da aptidão física para a saúde
A resposta completa encontra-se nos capítulos 2, 3, 4, 5 e 6 de Nahas, 2003

Questão 4 (2,5 pontos): Considerando o tópico da ementa, lazer ativo e socialização através da prática do esporte para um estilo de vida ativo, escolha um esporte coletivo (voleibol, basquetebol, futsal ou handebol) e descreva como pode ser trabalhado esse esporte no contexto das aulas de Educação Física Curricular para atingir o objetivo sugerido na ementa.
a) A resposta encontra-se nos capítulos 1 e 8 de Nahas, 2003.

Presidente da Banca Examinadora
Professora Dra. Carla Werlang Coelho

Membro da Banca Examinadora
Professor Dr. Moisés da Silva Lara

Membro da Banca Examinadora
Professora Dra. Mauren da Silva Salin



Assinaturas do documento



Código para verificação: **3PT66B0D**

Este documento foi assinado digitalmente pelos seguintes signatários nas datas indicadas:

✓ **MAUREN DA SILVA SALIN** (CPF: 677.XXX.490-XX) em 23/06/2024 às 19:19:04
Emitido por: "AC Final do Governo Federal do Brasil v1", emitido em 04/04/2024 - 17:16:17 e válido até 04/04/2025 - 17:16:17.
(Assinatura Gov.br)

✓ **CARLA WERLANG COELHO** (CPF: 665.XXX.979-XX) em 24/06/2024 às 12:11:10
Emitido por: "SGP-e", emitido em 30/03/2018 - 12:39:55 e válido até 30/03/2118 - 12:39:55.
(Assinatura do sistema)

✓ **MOISÉS DA SILVA LARA** (CPF: 027.XXX.939-XX) em 24/06/2024 às 12:22:18
Emitido por: "SGP-e", emitido em 30/05/2019 - 14:07:53 e válido até 30/05/2119 - 14:07:53.
(Assinatura do sistema)

Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o link <https://portal.sgpe.sea.sc.gov.br/portal-externo/conferencia-documento/VURFU0NfMTlwMjJfMDAwMjU4NTFfMjU4ODhfMjAyNF8zUFQ2NklwRA==> ou o site <https://portal.sgpe.sea.sc.gov.br/portal-externo> e informe o processo **UDESC 00025851/2024** e o código **3PT66B0D** ou aponte a câmera para o QR Code presente nesta página para realizar a conferência.