

## Avaliação Diagnóstica de Ed. Física- 3º Ano

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

1. (Múltipla escolha)

Quando praticamos atividades físicas, nosso corpo:

- a) Fica mais cansado e fraco.
- b) Fica mais saudável, forte e bem disposto.
- c) Fica mais lento e preguiçoso.
- d) Não sente diferença, o corpo fica igual.

2. (Verdadeiro ou falso)

Fazer atividades físicas ajuda a melhorar nossa coordenação, equilíbrio e força muscular.

(V) (F)

3. (Associe corretamente)

Associe os movimentos corporais aos seus nomes:

- 1. Saltar ( ) Caminhar
- 2. Correr ( ) Pular
- 3. Andar ( ) Saltar

4. (Desenho livre)

Desenhe um jogo ou esporte que você gosta de jogar. Pode ser futebol, vôlei, queimada ou outro. Mostre como você se sente quando está jogando.

5. (Verdadeiro ou falso)

Praticar atividades físicas é importante para manter o corpo saudável e prevenir doenças.

(V) (F)

6. (Múltipla escolha)

Qual destas atividades é uma boa forma de manter o corpo saudável?

- a) Ficar o tempo todo jogando videogame.
- b) Brincar ao ar livre, correr e pular.
- c) Comer muitos doces e não fazer exercícios.
- d) Ficar sentado assistindo TV.

7. (Discursiva)

O que você mais gosta de fazer nas aulas de Educação Física? Explique por que você gosta dessa atividade.

8. (Múltipla escolha)

Comer alimentos saudáveis como frutas e verduras ajuda a:

- a) Melhorar nossa saúde e dar energia para as atividades físicas.



- b) Ficar cansado e sem disposição.
- c) Comer mais doces e refrigerante.
- d) Não fazer exercícios.

9. (Verdadeiro ou falso)

Exercícios de alongamento ajudam a melhorar a flexibilidade do corpo e evitar lesões. (V)

(F)

10. (Desenho livre)

Desenhe um prato com alimentos saudáveis que você deve comer todos os dias para manter o corpo saudável. Quais alimentos são bons para o nosso corpo?



APOIO AO  
*Professor*



APOIO AO  
*Professor*

## Gabarito - Educação Física - 3º Ano do Ensino Fundamental

1. b) Fica mais saudável, forte e bem disposto.
2. V
3. 1 - Pular, 2 - Correr, 3 - Caminhar
4. Desenho livre (não há resposta fixa; o aluno deve demonstrar uma atividade física de sua preferência e expressar o que sente ao praticá-la).
5. V
6. b) Brincar ao ar livre, correr e pular.
7. Resposta esperada: O aluno deve descrever a atividade que mais gosta nas aulas de Educação Física e justificar o porquê dessa escolha (exemplo: "Eu gosto de jogar futebol porque é muito divertido correr atrás da bola").
8. a) Melhorar nossa saúde e dar energia para as atividades físicas.
9. V
10. Desenho livre (não há resposta fixa; o aluno deve representar alimentos saudáveis, como frutas, verduras, legumes e água).

