

Avaliação Diagnóstica de Ed. Física- 4º Ano

Nome: _____

Data: _____

1. (Múltipla escolha)

A prática de atividades físicas regularmente ajuda a:

- a) Ficar mais cansado e sem disposição.
- b) Manter o corpo saudável, fortalecer os músculos e melhorar a saúde.
- c) Ficar com mais vontade de dormir o tempo todo.
- d) Sentir dor nas articulações.

2. (Verdadeiro ou falso)

Quando praticamos esportes, estamos também aprendendo a trabalhar em equipe e a respeitar as regras. (V) (F)

3. (Associe corretamente)

Associe os tipos de movimento com os exemplos que você realiza:

- 1. Saltar () Jogar a bola para o time
- 2. Correr () Pular corda
- 3. Andar () Brincar de esconde-esconde

4. (Desenho livre)

Desenhe uma atividade física ou esporte que você gosta de praticar. Pode ser algo como correr, jogar futebol, andar de bicicleta, entre outros. Explique o que você mais gosta nessa atividade.

5. (Verdadeiro ou falso)

A alimentação saudável, com frutas e verduras, ajuda a dar energia para que possamos praticar esportes e brincar com os amigos. (V) (F)

6. (Múltipla escolha)

Qual é a importância de fazer alongamento antes e depois de praticar atividades físicas?

- a) Alongamento ajuda a relaxar o corpo e evitar lesões.
- b) Alongamento serve para ficar mais cansado.
- c) Alongamento não é importante e não ajuda em nada.
- d) Alongamento serve para aumentar o apetite.

7. (Discursiva)

O que é mais importante para a nossa saúde: praticar atividades físicas ou ficar o tempo todo sentado? Explique o porquê.

8. (Múltipla escolha)

Qual das opções é uma boa prática para manter o corpo saudável?



- a) Comer muitos doces e não se exercitar.
- b) Praticar esportes, brincar ao ar livre e se alimentar bem.
- c) Ficar o dia inteiro assistindo TV.
- d) Dormir o tempo todo e não se alimentar corretamente.

9. (Verdadeiro ou falso)

Praticar atividades físicas regularmente pode ajudar a melhorar o humor e a disposição. (V)
(F)

10. (Desenho livre)

Desenhe um prato de alimentos saudáveis. Mostre quais alimentos você deve incluir no seu prato para manter uma alimentação balanceada e saudável.



Gabarito - Educação Física - 4º Ano do Ensino Fundamental

1. b) Manter o corpo saudável, fortalecer os músculos e melhorar a saúde.
2. V
3. 1 - Pular corda, 2 - Correr, 3 - Brincar de esconde-esconde
4. Desenho livre (não há resposta fixa; o aluno deve representar uma atividade física ou esporte de sua escolha e explicar o que mais gosta nessa atividade).
5. V
6. a) Alongamento ajuda a relaxar o corpo e evitar lesões.
7. Resposta esperada: O aluno deve explicar que praticar atividades físicas é importante para manter o corpo saudável, melhorar a disposição e evitar problemas de saúde, enquanto ficar sentado o tempo todo pode fazer mal para o corpo e a mente.
8. b) Praticar esportes, brincar ao ar livre e se alimentar bem.
9. V
10. Desenho livre (não há resposta fixa; o aluno deve representar alimentos saudáveis como frutas, legumes, arroz, feijão, etc., para uma alimentação equilibrada).

