

Avaliação Diagnóstica de Ed. Física- 5º Ano

Nome: _____

Data: _____

1. (Múltipla escolha)

Por que é importante praticar atividades físicas regularmente?

- a) Para ficar cansado e não querer mais fazer nada.
- b) Para melhorar a saúde, aumentar a força muscular e ter mais disposição.
- c) Para ficar parado o tempo todo.
- d) Para brincar apenas com videogames.

2. (Verdadeiro ou falso)

O alongamento antes e depois das atividades físicas ajuda a aumentar a flexibilidade e a prevenir lesões. (V) (F)

3. (Associe corretamente)

Associe os esportes aos seus equipamentos:

- 1. Futebol () Raquete
- 2. Tênis () Bola
- 3. Basquete () Cesta

4. (Desenho livre)

Desenhe uma atividade física que você gosta de praticar. Pode ser algum esporte, jogo ou brincadeira. Explique o que você mais gosta nessa atividade e como ela te faz sentir.

5. (Verdadeiro ou falso)

A prática de atividades físicas, como correr ou pular, melhora a coordenação motora e fortalece os músculos. (V) (F)

6. (Múltipla escolha)

Quando praticamos esportes em equipe, além de nos divertirmos, também aprendemos a:

- a) Competir sozinhos sem ajudar ninguém.
- b) Trabalhar em equipe, respeitar os outros e seguir regras.
- c) Ficar quietos e não falar com os colegas.
- d) Ganhar todas as partidas sem se preocupar com os outros.

7. (Discursiva)

O que você acha que acontece com o nosso corpo quando ficamos o tempo todo sem fazer atividades físicas? O que pode acontecer se não praticarmos exercícios?

8. (Múltipla escolha)

Qual dessas atitudes é a mais saudável para o corpo?

- a) Comer doces e frituras o tempo todo e não fazer exercícios.



- b) Comer alimentos saudáveis, como frutas, verduras e praticar esportes regularmente.
- c) Dormir o dia inteiro e não se alimentar direito.
- d) Ficar o tempo todo assistindo TV e jogando videogame.

9. (Verdadeiro ou falso)

Quando praticamos atividades físicas, nosso corpo libera substâncias que ajudam a melhorar o nosso humor e a disposição. (V) (F)

10. (Desenho livre)

Desenhe um prato saudável com alimentos que você deveria comer para ter mais energia para as atividades físicas. Quais alimentos você escolheria para se alimentar bem?



Gabarito - Educação Física - 5º Ano do Ensino Fundamental

1. b) Para melhorar a saúde, aumentar a força muscular e ter mais disposição.
2. V
3. 1 - Bola, 2 - Raquete, 3 - Cesta
4. Desenho livre (não há resposta fixa; o aluno deve desenhar uma atividade física de sua escolha e explicar o que mais gosta nessa atividade).
5. V
6. b) Trabalhar em equipe, respeitar os outros e seguir regras.
7. Resposta esperada: O aluno deve explicar que, se ficarmos sem praticar atividades físicas, o corpo fica fraco, sem energia e a coordenação motora pode ser prejudicada. Além disso, não praticar exercícios pode causar doenças, como obesidade, problemas de coração, etc.
8. b) Comer alimentos saudáveis, como frutas, verduras e praticar esportes regularmente.
9. V
10. Desenho livre (não há resposta fixa; o aluno deve representar alimentos saudáveis como frutas, vegetais, arroz, feijão, etc.).

