

Avaliação Diagnóstica de Ed. Física- 6º Ano

Nome: _____

Data: _____

1. (Múltipla escolha)

A prática regular de atividades físicas ajuda a:

- a) Aumentar o estresse e a fadiga do corpo.
- b) Melhorar a saúde, fortalecer os músculos e os ossos.
- c) Causar cansaço extremo e dores no corpo.
- d) Prejudicar a coordenação motora e o equilíbrio.

2. (Verdadeiro ou falso)

O alongamento é importante antes e depois da atividade física, pois ajuda a preparar os músculos e a evitar lesões. (V) (F)

3. (Associe corretamente)

Associe os esportes aos seus benefícios principais:

- 1. Futebol () Melhora a força e a resistência.
- 2. Natação () Melhora a coordenação e o equilíbrio.
- 3. Corrida () Melhora a saúde cardiovascular.

4. (Desenho livre)

Desenhe uma atividade física ou esporte que você pratica e que gosta. Pode ser um jogo, esporte ou brincadeira. Explique como você se sente ao praticar essa atividade.

5. (Verdadeiro ou falso)

Uma alimentação saudável com frutas e verduras é importante para garantir que o corpo tenha energia para praticar esportes e atividades físicas. (V) (F)

6. (Múltipla escolha)

O que podemos fazer para prevenir lesões durante a prática de esportes e atividades físicas?

- a) Não fazer alongamento antes e depois da atividade física.
- b) Fazer movimentos rápidos e sem aquecer o corpo.
- c) Usar roupas e calçados adequados, fazer aquecimento e alongamento.
- d) Ficar parado e não fazer nenhum movimento.

7. (Discursiva)

Explique como a prática de esportes em equipe ajuda a melhorar as habilidades sociais. O que você aprende ao jogar com outras pessoas?

8. (Múltipla escolha)

Quais dessas atitudes é a mais saudável para o corpo e a mente?



- a) Ficar o tempo todo assistindo TV e comendo alimentos não saudáveis.
- b) Praticar esportes regularmente, se alimentar bem e descansar adequadamente.
- c) Dormir muito e não fazer nenhuma atividade física.
- d) Comer muitos doces e não beber água.

9. (Verdadeiro ou falso)

A prática de atividades físicas pode melhorar o nosso humor e aumentar nossa disposição.

(V) (F)

10. (Desenho livre)

Desenhe um prato saudável com alimentos que você deve incluir na sua alimentação para garantir que seu corpo tenha energia para atividades físicas. Quais alimentos você escolheria para seu prato saudável?



Gabarito - Educação Física - 6º Ano do Ensino Fundamental

1. b) Melhorar a saúde, fortalecer os músculos e os ossos.
2. V
3. 1 - Melhora a força e a resistência, 2 - Melhora a coordenação e o equilíbrio, 3 - Melhora a saúde cardiovascular.
4. Desenho livre (não há resposta fixa; o aluno deve desenhar uma atividade física de sua escolha e explicar como se sente ao praticá-la).
5. V
6. c) Usar roupas e calçados adequados, fazer aquecimento e alongamento.
7. Resposta esperada: O aluno deve explicar como jogar em equipe melhora a colaboração, a comunicação e o respeito entre as pessoas. Além disso, deve falar sobre como a convivência com os outros é importante para desenvolver habilidades sociais como a paciência e o trabalho em equipe.
8. b) Praticar esportes regularmente, se alimentar bem e descansar adequadamente.
9. V
10. Desenho livre (não há resposta fixa; o aluno deve representar alimentos saudáveis como frutas, legumes, vegetais e água).

