

Avaliação Diagnóstica de Ed. Física- 7º Ano

Nome: _____

Data: _____

1. (Múltipla escolha)

Qual é o principal benefício de praticar atividades físicas regularmente?

- a) Sentir cansaço e dor muscular.
- b) Melhorar a saúde cardiovascular, fortalecer os músculos e os ossos.
- c) Aumentar o estresse e a ansiedade.
- d) Ficar mais cansado e sem disposição.

2. (Verdadeiro ou falso)

O alongamento antes e depois de atividades físicas 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 cardiovascular.
- 2. Natação () Melhora a coordenação e a flexibilidade.
- 3. Corrida () Melhora a saúde cardiovascular e a resistência muscular.

4. (Desenho livre)

Desenhe uma atividade física que você pratica e que você acha divertida. Pode ser um esporte, jogo ou brincadeira. Explique o que você mais gosta nessa atividade e como ela ajuda seu corpo a ficar saudável.

5. (Verdadeiro ou falso)

Alimentação saudável, com frutas e vegetais, é importante para dar energia para a prática de esportes e atividades físicas. (V) (F)

6. (Múltipla escolha)

Qual dessas práticas é mais importante para evitar lesões ao praticar atividades físicas?

- a) Não fazer aquecimento ou alongamento.
- b) Praticar exercícios de forma rápida e sem descanso.
- c) Usar roupas e calçados adequados, fazer aquecimento e alongamento.
- d) Praticar a atividade sem se preocupar com o descanso.

7. (Discursiva)

Como a prática de esportes pode melhorar nossa saúde mental? Explique como se sente ao praticar uma atividade física ou jogar um esporte.

8. (Múltipla escolha)

O que você deve fazer após praticar uma atividade física intensa?



- a) Comer alimentos não saudáveis e descansar muito.
- b) Beber água, fazer alongamento e descansar.
- c) Continuar fazendo a atividade até se sentir muito cansado.
- d) Comer frituras e não descansar.

9. (Verdadeiro ou falso)

Praticar atividades físicas ajuda a melhorar a qualidade do sono e aumenta a disposição.

(V) (F)

10. (Desenho livre)

Desenhe uma alimentação saudável para um dia de atividades físicas. Mostre quais alimentos você deve escolher para manter sua energia durante o dia.



Gabarito - Educação Física - 7º Ano do Ensino Fundamental

1. b) Melhorar a saúde cardiovascular, fortalecer os músculos e os ossos.
2. V
3. 1 - Melhora a força e a resistência cardiovascular, 2 - Melhora a coordenação e a flexibilidade, 3 - Melhora a saúde cardiovascular e a resistência muscular.
4. Desenho livre (não há resposta fixa; o aluno deve desenhar uma atividade física que ele gosta de praticar e explicar o que mais gosta nessa atividade).
5. V
6. c) Usar roupas e calçados adequados, fazer aquecimento e alongamento.
7. Resposta esperada: O aluno deve explicar que a prática de esportes melhora a saúde mental ao reduzir o estresse, aumentar a autoestima e a sensação de bem-estar. Ele pode também explicar como se sente mais feliz e mais disposto ao praticar atividades físicas.
8. b) Beber água, fazer alongamento e descansar.
9. V
10. Desenho livre (não há resposta fixa; o aluno deve representar alimentos saudáveis como frutas, vegetais, carboidratos saudáveis e fontes de proteínas, representando uma alimentação equilibrada para manter a energia durante atividades físicas).

