

## Avaliação Diagnóstica de Ed. Física- 8º Ano

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

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

1. (Múltipla escolha)

A prática regular de atividades físicas pode beneficiar o corpo de várias formas. Qual é um dos principais benefícios?

- a) Reduzir a capacidade de resistência e aumentar a fadiga.
- b) Melhorar a saúde cardiovascular, aumentar a força muscular e promover o bem-estar emocional.
- c) Prejudicar a flexibilidade e o equilíbrio corporal.
- d) Aumentar o risco de lesões e dor muscular.

2. (Verdadeiro ou falso)

A atividade física ajuda a aumentar os níveis de energia, melhorar o humor e reduzir o estresse. (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 flexibilidade e a coordenação motora.
- 3. Corrida ( ) Melhora a resistência física e a saúde cardiovascular.

4. (Desenho livre)

Desenhe um esporte ou atividade física que você pratica e que mais gosta. Explique o que você sente enquanto está praticando essa atividade e como ela afeta seu corpo e sua mente.

5. (Verdadeiro ou falso)

A alimentação saudável é importante para fornecer energia durante a prática de atividades físicas, além de ajudar a melhorar a recuperação pós-exercício. (V) (F)

6. (Múltipla escolha)

Para prevenir lesões durante a prática de atividades físicas, devemos:

- a) Praticar os exercícios de maneira descontrolada, sem alongamento ou aquecimento.
- b) Usar roupas inadequadas e fazer movimentos rápidos sem atenção.
- c) Realizar aquecimento adequado, alongamento e usar calçados apropriados.
- d) Parar de se exercitar assim que sentir dor no corpo.

7. (Discursiva)

Qual é a relação entre a prática de atividades físicas e a saúde mental? Como a atividade física pode ajudar a melhorar o bem-estar emocional e reduzir o estresse?



8. (Múltipla escolha)

O que é mais importante para garantir uma boa saúde física e emocional?

- a) Ficar sentado o tempo todo assistindo TV.
- b) Praticar atividades físicas regularmente, manter uma alimentação saudável e ter tempo para descansar.
- c) Comer apenas fast food e não praticar nenhum exercício físico.
- d) Passar o dia todo dormindo e não interagir com os outros.

9. (Verdadeiro ou falso)

A prática de atividades físicas em equipe pode melhorar a habilidade de trabalhar em grupo, respeitar regras e desenvolver habilidades sociais. (V) (F)

10. (Desenho livre)

Desenhe uma refeição saudável que você deve comer antes e depois de praticar exercícios. Mostre quais alimentos você escolheria para se manter bem alimentado e com energia para as atividades físicas.



## Gabarito - Educação Física - 8º Ano do Ensino Fundamental

1. b) Melhorar a saúde cardiovascular, aumentar a força muscular e promover o bem-estar emocional.
2. V
3. 1 - Melhora a força e a resistência cardiovascular, 2 - Melhora a flexibilidade e a coordenação motora, 3 - Melhora a resistência física e a saúde cardiovascular.
4. Desenho livre (não há resposta fixa; o aluno deve desenhar a atividade física ou esporte de sua escolha, explicando o impacto positivo dessa prática no corpo e na mente).
5. V
6. c) Realizar aquecimento adequado, alongamento e usar calçados apropriados.
7. Resposta esperada: A prática de atividades físicas ajuda a melhorar a saúde mental ao reduzir os níveis de estresse, ansiedade e depressão. Além disso, promove a liberação de substâncias como endorfina, que trazem sensação de bem-estar e felicidade.
8. b) Praticar atividades físicas regularmente, manter uma alimentação saudável e ter tempo para descansar.
9. V
10. Desenho livre (não há resposta fixa; o aluno deve representar alimentos saudáveis, como proteínas magras, carboidratos saudáveis, frutas, legumes e muita água para a hidratação).

