

Avaliação Diagnóstica de Ed. Física- 9º Ano

Nome: _____

Data: _____

1. (Múltipla escolha)

Qual dos seguintes benefícios a prática regular de atividades físicas oferece ao corpo?

- a) Aumento da fadiga e cansaço excessivo.
- b) Melhora da saúde cardiovascular, aumento da força muscular e flexibilidade.
- c) Perda de capacidade respiratória e muscular.
- d) Enfraquecimento do sistema imunológico.

2. (Verdadeiro ou falso)

A prática de atividades físicas também pode melhorar a nossa saúde mental, reduzindo o estresse e a ansiedade. (V) (F)

3. (Associe corretamente)

Associe os tipos de exercício aos seus principais benefícios:

- 1. Exercícios aeróbicos () Aumentam a força muscular e a resistência.
- 2. Exercícios de força () Melhoram a capacidade cardiovascular e respiratória.
- 3. Exercícios de flexibilidade () Melhoram a amplitude de movimento e a prevenção de lesões.

4. (Desenho livre)

Desenhe um esporte ou atividade física que você gosta de praticar e que acha benéfica para o corpo. Explique como essa atividade ajuda a melhorar sua saúde.

5. (Verdadeiro ou falso)

A alimentação saudável e a hidratação adequada são importantes para garantir energia e a boa performance nas atividades físicas. (V) (F)

6. (Múltipla escolha)

Qual é a principal razão para o aquecimento antes da prática de atividades físicas?

- a) Aumentar a fadiga muscular.
- b) Preparar os músculos para o exercício, aumentar a flexibilidade e prevenir lesões.
- c) Reduzir a flexibilidade e aumentar o risco de lesões.
- d) Acelerar a recuperação muscular.

7. (Discursiva)

Como os exercícios físicos podem ajudar a melhorar a qualidade de vida de uma pessoa? Cite pelo menos três benefícios que a atividade física proporciona para a saúde.

8. (Múltipla escolha)

Qual dessas opções é uma boa prática para prevenir lesões durante a prática de atividades



físicas?

- a) Realizar movimentos rápidos e sem controle.
- b) Ignorar a dor durante o exercício.
- c) Realizar aquecimento adequado, alongamento e usar roupas e calçados adequados.
- d) Praticar atividades físicas sem descanso.

9. (Verdadeiro ou falso)

O descanso é uma parte importante da prática de atividades físicas, pois é durante o descanso que os músculos se recuperam e crescem. (V) (F)

10. (Desenho livre)

Desenhe uma refeição equilibrada que você comeria antes ou depois de um treino físico. Mostre quais alimentos são importantes para fornecer energia e para ajudar na recuperação muscular.



Gabarito - Educação Física - 9º Ano do Ensino Fundamental

1. b) Melhora da saúde cardiovascular, aumento da força muscular e flexibilidade.
2. V
3. 1 - Melhoram a capacidade cardiovascular e respiratória, 2 - Aumentam a força muscular e a resistência, 3 - Melhoram a amplitude de movimento e a prevenção de lesões.
4. Desenho livre (não há resposta fixa; o aluno deve desenhar uma atividade ou esporte que ele pratique e explique seus benefícios para a saúde).
5. V
6. b) Preparar os músculos para o exercício, aumentar a flexibilidade e prevenir lesões.
7. Resposta esperada: Os exercícios físicos ajudam a melhorar a saúde cardiovascular, aumentam a força muscular, melhoram a flexibilidade e a coordenação, reduzem o estresse e a ansiedade, e aumentam a energia e o bem-estar geral.
8. c) Realizar aquecimento adequado, alongamento e usar roupas e calçados adequados.
9. V
10. Desenho livre (não há resposta fixa; o aluno deve desenhar uma refeição equilibrada com alimentos como frutas, vegetais, proteínas magras, carboidratos saudáveis, e hidratação adequada).

