

ESCOLA: _____

NOME: _____ 2º ANO - TURMA: _____

CADERNO DE ATIVIDADES DIAGNÓSTICAS

2021

EDUCAÇÃO
FÍSICA

2º
ano



Caro (a) Aluno (a)

Essa é uma atividade importante para que seu (a) professora (a) possa acompanhar o seu percurso de aprendizagem e melhor direcionar as aulas para você. Para tanto, é necessário que você seja sincero e compromissado realizando as atividades propostas sem consulta, mostrando o que já sabe e o que ainda precisa aprender.

Assim, contamos com sua colaboração e empenho na realização dessas atividades.

Prezados Pais e/ou responsáveis

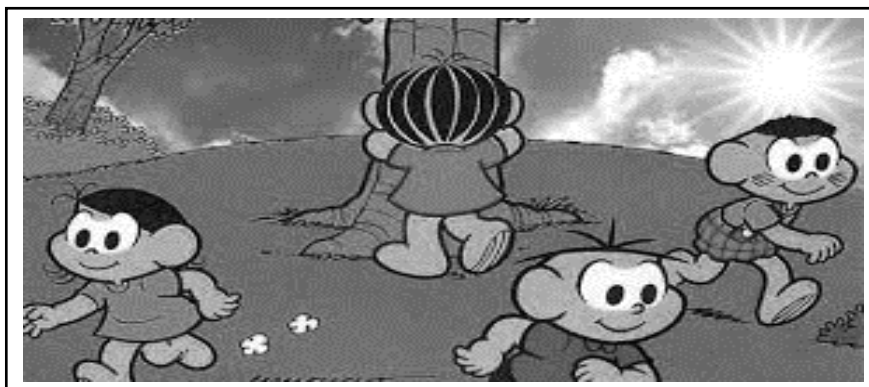
Essa atividade avaliativa é muito importante para o professor (a) detectar dificuldades e progressos dos alunos e planejar ações visando a aprendizagem de todos.

Sendo assim, contamos com sua parceria no sentido de incentivar e proporcionar meios para que os alunos realizem as atividades diagnósticas do caderno, em casa, sem intervenções e direcionamento de respostas.

Contamos com sua colaboração e parceria, visando a aprendizagem e sucesso dos nossos alunos.

LEIA O TRECHO A SEGUIR E OBSERVE A FIGURA.

AS CRIANÇAS GOSTAM DE BRINCAR EM CASA, NA ESCOLA, PARQUES, FESTAS. A BRINCADEIRA É MUITO IMPORTANTE, POIS AJUDA NA IMAGINAÇÃO E TER AMIGUINHOS E SEGUIR PEQUENAS REGRAS.



Fonte: <educacao.diadema.sp.gov.br>.

1. NA FIGURA, A MÔNICA ESTÁ BRINCANDO COM SEUS COLEGAS DE:

- A) BATATA QUENTE.
- B) CORRE COTIA.
- C) PATO E GANSO.
- D) ESCONDE - ESCONDE.

LEIA O TRECHO E AS FIGURAS A SEGUIR, E RESPONDA À QUESTÃO 2.

EXISTEM ESPORTES QUE PODEMOS PRATICAR DESDE CRIANÇA, LUTAS, DANÇAS, CICLISMO, NATAÇÃO, CORRIDAS, ENTRE OUTROS. É IMPORTANTE SABER QUE PARA A CRIANÇA ESSES ESPORTES DEVEM SER EM FORMA DE BRINCADEIRAS.

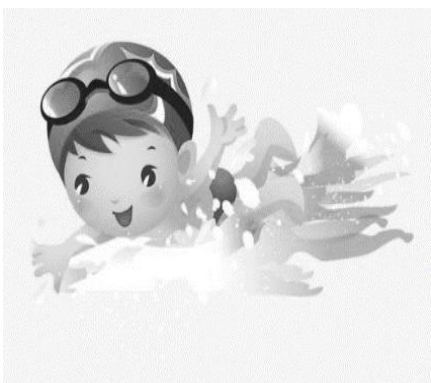


Fonte das imagens: <portaldoprofessor.mec.gov.br>.

2. AS ATIVIDADES QUE AS PESSOAS ESTÃO REALIZANDO NAS FIGURAS SÃO:

- A) CAMINHANDO/ JOGANDO BOLA / ANDANDO DE BICICLETA.
- B) BRINCANDO/ CORRENDO/ LUTANDO.
- C) NADANDO/ CORRENDO/ ANDANDO DE BICICLETA.
- D) CORRENDO/ JOGANDO PETECA/ DANÇANDO.

OBSERVE AS FIGURAS ABAIXO E RESPONDA À QUESTÃO 3.



Br.pinterest.com

3. NA FIGURA, QUAL O ÚNICO ESPORTE QUE NÃO UTILIZA BOLA?

- A) BASQUETEBOL.
- B) NATAÇÃO.
- C) TÊNIS.
- D) VOLEIBOL.

LEIA O TRECHO E AS FIGURAS A SEGUIR, E RESPONDA À QUESTÃO 4.

HIGIENE PESSOAL

PARA TER BOA SAÚDE
DEVEMOS DO CORPO CUIDAR
TOMAR BANHO DIARIAMENTE
E ROUPAS LIMPAS USAR.

MANTER AS MÃOS BEM LAVADAS
E AS UNHAS SEMPRE CORTADAS
LAVAR FRUTAS E VERDURAS
ANTES DE SEREM USADAS.

COMER SEMPRE NA HORA CERTA
E OS DENTES ESCOVAR
AO DORMIR, AO ACORDAR
E DEPOIS DE SE ALIMENTAR.

SEMPRE ESPORTES PRATICAR
E BEM CEDO LEVANTAR
BEBER ÁGUA FILTRADA
PARA AS DOENÇAS EVITAR.



Fonte: <portaldoprofessor.mec.gov.br>.

4. PARA TER UMA BOA SAÚDE, DEVEMOS TER ALGUNS CUIDADOS COM O NOSSO CORPO. DE ACORDO COM O TEXTO E A IMAGEM, DEVEMOS:

- A) TOMAR BANHO TODOS OS DIAS, SEMPRE ESCOVAR OS DENTES, PRATICAR ESPORTES.
- B) USAR ROUPA SUJA, NÃO CORTAR AS UNHAS.
- C) NÃO TOMAR BANHO E FICAR SEM ESCOVAR OS DENTES.
- D) DORMIR ATÉ TARDE, NÃO PRATICAR ESPORTES.

ESCOLA: _____

NOME: _____ 3º ANO - TURMA: _____

CADERNO DE ATIVIDADES DIAGNÓSTICAS

2021

EDUCAÇÃO
FÍSICA

3º
ano



Caro (a) Aluno (a)

Essa é uma atividade importante para que seu (a) professora (a) possa acompanhar o seu percurso de aprendizagem e melhor direcionar as aulas para você. Para tanto, é necessário que você seja sincero e comprometido realizando as atividades propostas sem consulta, mostrando o que já sabe e o que ainda precisa aprender.

Assim, contamos com sua colaboração e empenho na realização dessas atividades.

Prezados Pais e/ou responsáveis

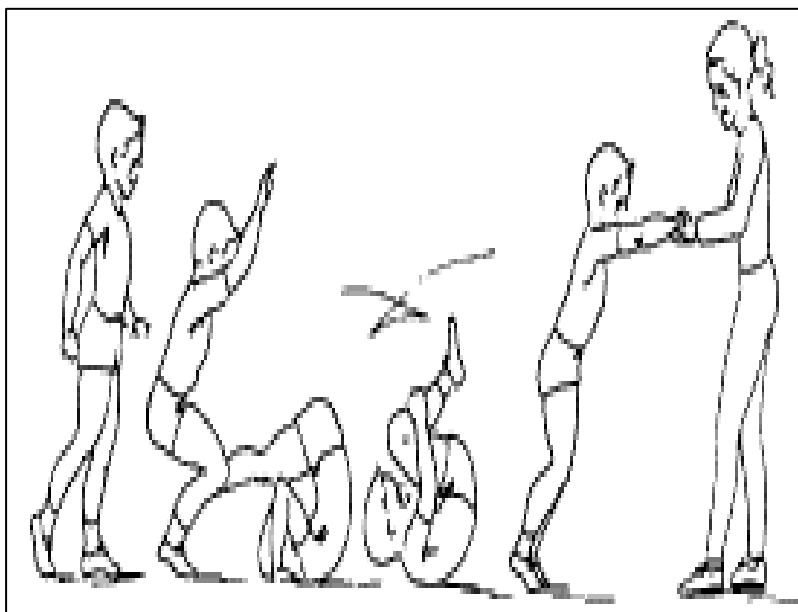
Essa atividade avaliativa é muito importante para o professor (a) detectar dificuldades e progressos dos alunos e planejar ações visando a aprendizagem de todos.

Sendo assim, contamos com sua parceria no sentido de incentivar e proporcionar meios para que os alunos realizem as atividades diagnósticas do caderno, em casa, sem intervenções e direcionamento de respostas.

Contamos com sua colaboração e parceria, visando a aprendizagem e sucesso dos nossos alunos.

LEIA O TEXTO A SEGUIR, OBSERVE A FIGURA E RESPONDA À QUESTÃO 1.

NA GINÁSTICA, PODEMOS TRABALHAR COM DIFERENTES MOVIMENTOS: ANDAR, CORRER, SALTAR, ROLAMENTO PARA A FRENTE, ROLAMENTO PARA TRÁS, ENTRE OUTROS.

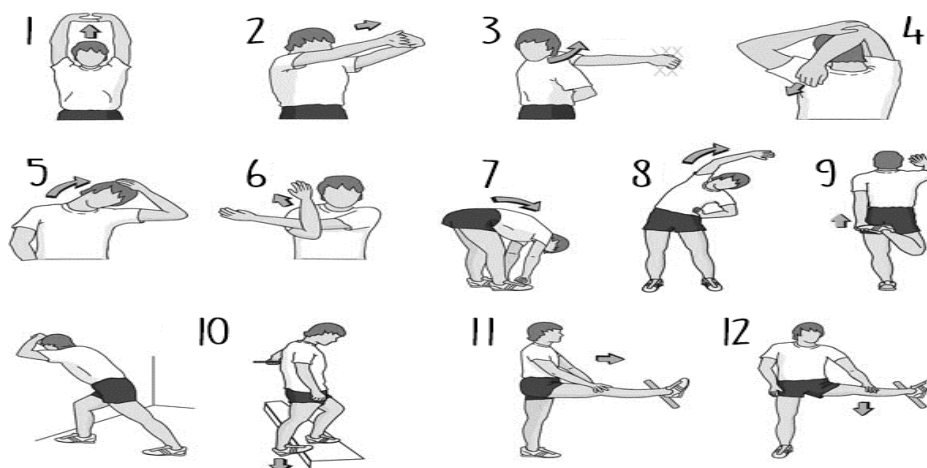


Disponível em: <[http://www. http://portaldoprofessor.mec.gov.br](http://www.portaldoprofessor.mec.gov.br)>.

1. NA FIGURA, O ALUNO ESTÁ FAZENDO O MOVIMENTO DE:

- A) ANDAR.
- B) CORRER.
- C) ROLAMENTO PARA A FRENTE.
- D) SALTAR.

OBSERVE A FIGURA E RESPONDA À QUESTÃO 2.



Fonte: <clinfafidioforme.com.br>.

2. NA GINÁSTICA GERAL, ASSIM COMO EM OUTRAS MODALIDADES ESPORTIVAS, É PRECISO REALIZAR OS PROCEDIMENTOS DA FIGURA COM O OBJETIVO DE PREPARAR A MUSCULATURA PARA EXECUÇÃO DOS EXERCÍCIOS. DE ACORDO COM A IMAGEM, ESTÁ SENDO EXECUTADO QUE TIPO DE ATIVIDADE?

- A) ALONGAMENTOS.
- B) CORRIDA.
- C) GIROS.
- D) SALTOS.

LEIA O TEXTO A SEGUIR, OBSERVE A FIGURA E RESPONDA À QUESTÃO 3.

AS BRINCADEIRAS E JOGOS DA CULTURA POPULAR NO CONTEXTO COMUNITÁRIO E REGIONAL FAZEM PARTE DA MEMÓRIA DE UM POVO. SÃO MUITAS BRINCADEIRAS QUE NOSSOS PAIS E AVÓS BRINCAVAM, TAIS COMO: JOGO DO PIÃO, CINCO-MARIAS, BOLAS DE GUDE, AMARELINHA, PULAR CORDA, ESCONDE-ESCONDE, QUEIMADA.



Disponível em: <<http://www.http://portaldoprofessor.mec.gov.br>>.

3. NA FIGURA, AS BRINCADEIRAS DO CONTEXTO COMUNITÁRIO E REGIONAL SÃO:

- A) AMARELINHA E ESCONDE-ESCONDE.
- B) AMARELINHA E PULAR CORDA.
- C) BOLAS DE GUDE E PULAR CORDA.
- D) QUEIMADA E JOGO DO PIÃO.

OBSERVE A FIGURA E RESPONDA À QUESTÃO 4.



Fonte: Ivan Cruz- Brincadeiras e jogos.

4. NESSA IMAGEM, AS CRIANÇAS ESTÃO REALIZANDO QUAIS ATIVIDADES?

- A) DE CUIDADO COM O MEIO AMBIENTE.
- B) DE HIGIENE.
- C) ESCOLARES.
- D) QUE ENVOLVEM BRINCADEIRAS E JOGOS.

ESCOLA: _____

NOME: _____ 4º ANO - TURMA: _____

CADERNO DE ATIVIDADES DIAGNÓSTICAS

2021

EDUCAÇÃO
FÍSICA

4º
ano



Caro (a) Aluno (a)

Essa é uma atividade importante para que seu (a) professora (a) possa acompanhar o seu percurso de aprendizagem e melhor direcionar as aulas para você. Para tanto, é necessário que você seja sincero e comprometido realizando as atividades propostas sem consulta, mostrando o que já sabe e o que ainda precisa aprender.

Assim, contamos com sua colaboração e empenho na realização dessas atividades.

Prezados Pais e/ou responsáveis

Essa atividade avaliativa é muito importante para o professor (a) detectar dificuldades e progressos dos alunos e planejar ações visando a aprendizagem de todos.

Sendo assim, contamos com sua parceria no sentido de incentivar e proporcionar meios para que os alunos realizem as atividades diagnósticas do caderno, em casa, sem intervenções e direcionamento de respostas.

Contamos com sua colaboração e parceria, visando a aprendizagem e sucesso dos nossos alunos.

Leia o texto, a seguir, e responda à questão 1.



Fonte: <http://portaldoprofessor.mec.gov.br>

Os jogos de taco têm como objetivo rebater, o mais longe possível, a bola lançada pelo adversário. Entre eles destacam-se o Beisebol, o Críquete, o Bets, o Softbol etc. Ao observar a imagem, podemos ver crianças brincando de bets, um jogo muito popular no Brasil e jogado em diferentes espaços, como campo, quadra, terrenos etc.

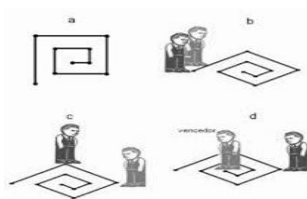
1. De acordo com a figura as crianças estão jogando que tipo de jogo de taco?

- a) Beisebol.
- b) Bets.
- c) Críquete.
- d) Softbol.

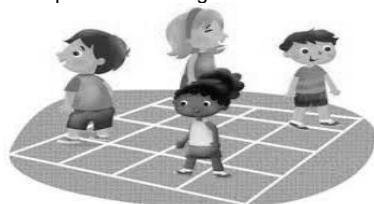
Brincadeiras e jogos africanos

Os africanos contribuíram com a cultura brasileira com jogos e brincadeiras, como, por exemplo, terra-mar, fogo na montanha, labirinto, amarelinha africana etc.

Observe as imagens abaixo e responda à questão 2.



portaldoprofessor.mec.gov



conquistaaguia.com.br



diaadiaeducacao.pr.gov.br

Jogo Labirinto: Um labirinto é desenhado no chão. Os participantes tiram a sorte, no par ou ímpar, e iniciam o jogo no primeiro ponto da linha que forma o trajeto. A sorte é tirada, novamente, e quem ganhar avança para o ponto à frente. A criança que chegar primeiro ao último ponto é a vencedora.

Amarelinha: Quatro participantes têm que executar a coreografia de uma música, de forma simétrica e ao mesmo tempo. Não usa pedrinha, não tem céu e nem inferno.

Voleibol: É jogado com as mãos entre 12 (doze) jogadores, e tem como objetivo marcar pontos na quadra adversária.



Tênis: É jogado por 2 (dois) jogadores e utiliza-se uma raquete e uma bola. O objetivo é marcar pontos na quadra adversária.

diaadiaeducacao.pr.gov.br

2. De acordo com as imagens e os textos, acima, identifique as brincadeiras dos jogos africanos.

- a) Amarelinha e Labirinto.
- b) Amarelinha e Voleibol.
- c) Labirinto e Tênis.
- d) Tênis e Voleibol.

Leia o texto, a seguir, e responda à questão 3.

As Danças Indígenas no Brasil

As danças indígenas no Brasil possuem uma intensa ligação com a natureza por meio dos rios, fauna e flora, que são bem diversificados. Os índios brasileiros utilizam em seus rituais e crenças a dança e a música, que tem um papel fundamental de influência em sua vida social. As danças, em seus rituais, representam a celebração de situações de suas vidas, como a guerra, a colheita e o amadurecimento de um indivíduo, entre outros.

Ao tratar das danças indígenas no Brasil entende-se que elas possuem uma singularidade comparada a outras danças brasileiras ou qualquer outro estilo. Existem diversas danças praticadas pelos indígenas no Brasil, algumas tornaram-se mais conhecidas, como a Toré e o Kuarup.

Sendo assim, temos que conhecer, valorizar e respeitar as danças da cultura indígena, pois fazem parte da construção do patrimônio histórico brasileiro.

Adaptado, <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/danca-indigena>

3. De acordo com o texto, identifique os rituais que representam a cultura indígena.

- a) Guerra; colheita.
- b) Jardinagem; colheita.
- c) Passeio; caça.
- d) Leitura; colheita.

Leia o texto, a seguir, e responda à questão 4.

A dança indígena possui um ritmo próprio. Fazem parte da coreografia das danças indígenas os gestos que imitam a natureza e os animais, com ritmo lento, moderado e rápido, e pode-se utilizar variados espaços e formas (círculo, para frente, para trás, em coluna, em linha etc.). Para dançar são utilizados instrumentos de percussão e sopros com o objetivo de dar ritmo e animação para as danças.

4. Quais são as principais características das danças indígenas?

- a) Imitam carros, tem ritmo lento e dançam em círculo.
- b) Imitam animais, não tem ritmo e dançam em coluna.
- c) Imitam a natureza, tem ritmo lento, moderado ou rápido, e utilizam variados espaços.
- d) Imitam a natureza, tem ritmo moderado e não utilizam os variados espaços.

ESCOLA: _____

NOME: _____ 5º ANO - TURMA: _____

CADERNO DE ATIVIDADES DIAGNÓSTICAS

2021

EDUCAÇÃO
FÍSICA

5º
ano



Caro (a) Aluno (a)

Essa é uma atividade importante para que seu (a) professora (a) possa acompanhar o seu percurso de aprendizagem e melhor direcionar as aulas para você. Para tanto, é necessário que você seja sincero e comprometido realizando as atividades propostas sem consulta, mostrando o que já sabe e o que ainda precisa aprender.

Assim, contamos com sua colaboração e empenho na realização dessas atividades.

Prezados Pais e/ou responsáveis

Essa atividade avaliativa é muito importante para o professor (a) detectar dificuldades e progressos dos alunos e planejar ações visando a aprendizagem de todos.

Sendo assim, contamos com sua parceria no sentido de incentivar e proporcionar meios para que os alunos realizem as atividades diagnósticas do caderno, em casa, sem intervenções e direcionamento de respostas.

Contamos com sua colaboração e parceria, visando a aprendizagem e sucesso dos nossos alunos.

Leia o trecho a seguir, observe a figura e responda à questão 1.

Os jogos de salão podem ser praticados tanto em ambientes fechados (sala de aula, biblioteca, sala de informática), quanto em ambientes abertos (quadra, parque, gramado etc.). Existe uma grande variedade de jogos de salão, sendo eles: Dama, Xadrez, Gamão, Bozó, Baralho, Uno, Ludo, entre outros. Para cada jogo existem regras específicas, que devem ser seguidas, para que o jogo transcorra de forma lúdica e seja apreciado por todos. Na imagem abaixo, vemos um jogo de Dama que para ser jogado precisa de dois jogadores, um joga com as pedras claras e o outro com as pedras escuras. Cada jogador recebe doze peças e as pedras claras iniciam o jogo. As peças movimentam-se na diagonal e o objetivo é capturar o maior número de peças possíveis.



<https://br.pinterest.com/pin>

1. Com base no texto, identifique as regras do jogo de damas.

- a) Dez peças para cada jogador, movimentam-se na horizontal e tem peças coloridas.
- b) Doze peças para cada jogador, movimentam-se na diagonal e tem peças claras e escuras.
- c) Vinte e quatro peças para cada jogador, movimentam-se na horizontal e tem peças de apenas uma cor.
- d) Dezoito peças para cada jogador, movimentam-se na horizontal e tem peças claras e escuras.

Leia o texto, a seguir, e responda à questão 2.

O Basquetebol tem como objetivo acertar uma bola na cesta, porém, para isso acontecer a equipe adversária precisa invadir o campo do seu oponente e tentar arremessar para acertar a cesta, fazendo pontos. Esse tipo de jogo é chamado de esporte de invasão. Entre eles podemos citar: Basquete, Futebol, Handebol, Futsal, Rugby, Frisbee, Futebol Americano, Polo Aquático e Hóquei. Esses esportes podem ser praticados em quadras, campos ou piscinas.

2. Os esportes de invasão têm por objetivo invadir o campo adversário e fazer pontos, vence a equipe que atingir o maior número de pontos. São exemplos desses esportes.

- a) Voleibol/ Handebol/ Atletismo.
- b) Ciclismo/ Voleibol/ Atletismo.
- c) Natação/ Corrida/ Ciclismo.
- d) Basquete/ Handebol/ Futebol.

Leia o trecho, a seguir, e responda à questão 3.

A capoeira é uma luta de origem africana que tem nos movimentos de giros, chutes e gingas ao som de música, suas principais características. Para a prática da capoeira é formado um círculo onde os lutadores ficam no centro gingando e realizando as técnicas. Para iniciar a luta os capoeiristas devem se cumprimentar como sinal de respeito. Ela é considerada patrimônio da cultura nacional e regional.



Fonte: www.canstockphoto.com

3. De acordo com o texto, marque as características da luta de capoeira.

- a) Na capoeira você não respeita o adversário e as regras.
- b) Na capoeira você não cumprimenta o seu oponente.
- c) Na capoeira são feitos movimentos de giros, chutes, gingas ao som de música.
- d) Na capoeira não existe nenhum tipo de técnica e respeito pelo adversário.

Leia o trecho, a seguir, e responda à questão 4.

A canoagem é um esporte de aventura da natureza realizado em ambiente aquático (rios, lagos, mares), e é praticado com canoa ou caiaque, usando colete salva-vidas. Em razão de sua tradição e organização é considerada como um dos principais esportes olímpicos. Surgiu na Groenlândia, onde canoas eram usadas por esquimós como veículo de pesca e trabalho.

4. Assinale o esporte citado no texto, acima.

- a) É um esporte urbano praticado apenas em alguns parques.
- b) É um esporte de natureza realizado em florestas.
- c) É um esporte urbano praticado em quadras esportivas.
- d) É um esporte de natureza realizado em ambiente aquático

ESCOLA: _____

NOME: _____ 6º ANO - TURMA: _____

CADERNO DE ATIVIDADES DIAGNÓSTICAS

2021

EDUCAÇÃO
FÍSICA

6º
ano



Caro (a) Aluno (a)

Essa é uma atividade importante para que seu (a) professora (a) possa acompanhar o seu percurso de aprendizagem e melhor direcionar as aulas para você. Para tanto, é necessário que você seja sincero e comprometido realizando as atividades propostas sem consulta, mostrando o que já sabe e o que ainda precisa aprender.

Assim, contamos com sua colaboração e empenho na realização dessas atividades.

Prezados Pais e/ou responsáveis

Essa atividade avaliativa é muito importante para o professor (a) detectar dificuldades e progressos dos alunos e planejar ações visando a aprendizagem de todos.

Sendo assim, contamos com sua parceria no sentido de incentivar e proporcionar meios para que os alunos realizem as atividades diagnósticas do caderno, em casa, sem intervenções e direcionamento de respostas.

Contamos com sua colaboração e parceria, visando a aprendizagem e sucesso dos nossos alunos.

Leia o texto, observe as imagens para responder à questão 1.

Jogos dos povos indígenas

Organizado pelo Comitê Intertribal Indígena, os Jogos dos Povos Indígenas têm o seguinte mote: “O importante não é competir, e sim, celebrar”. A primeira edição dos jogos ocorreu em 1996 e tem como objetivo a integração das diferentes tribos, assim como o resgate e a celebração dessas culturas tradicionais. As modalidades dos jogos indígenas são: arco e flecha, corrida da tora, cabo de guerra, futebol de cabeça, entre outros.

Texto adaptado disponível em: <http://arquivo.esporte.gov.br/index.php/institucional/esporte-educacao-lazer-e-inclusao-social/jogos-indigenas/163-ministerio-do-esporte/jogos-dos-povos-indigenas>



<http://www.seplan.pa.gov.br/http://ludopedio.com.br/http://memoria.ebc.com.br/>

1. De acordo com o texto e as imagens, marque as modalidades dos jogos indígenas:

- a) luta da corda, tiro ao alvo com a cabeça, luta de tora.
- b) luta da corda, tiro ao alvo com a cabeça, corrida de tora.
- c) cabo de guerra, futebol com a cabeça, luta de tora.
- d) cabo de guerra, futebol com a cabeça, corrida de tora.

Leia o texto, observe as imagens e responda à questão 2.

Lutas

A luta é considerada uma das mais antigas modalidades esportivas, estando atrás apenas do atletismo. Isso porque, esta é uma prática que esteve sempre presente na vida do ser humano, seja no âmbito das artes marciais, no treinamento militar ou sobrevivência. Existem várias lutas praticadas no Brasil, tais como, a capoeira e o jiu-jitsu, são alguns exemplos. As lutas são caracterizadas por serem ações de combate e inclusão do uso de técnicas como: agarrar e imobilizar. São dois competidores que participam em um local para a competição, tipo de vestimenta adequada, usam diferentes regras, estilos e podem carregar muitas das características culturais do local em que foi originária. É importante entendermos que lutar não é o mesmo que brigar.

Texto adaptado disponível em: <https://escoladigital.org.br/roteiro-de-estudo/lutas-de-origem-brasileira-56950>



Fonte: <https://pt.depositphotos.com/vector-images/jud%C3%B4.html> Fonte: <http://blogs.estadao.com.br>

2. De acordo com o texto e a imagem, podemos afirmar que na luta:

- a) não existem regras a serem seguidas, valorizam a violência, raiva, sem nenhum tipo de organização.
- b) existem regras a serem seguidas, valorizam o respeito ao adversário, vestimenta adequada, locais de disputas e equipamentos de proteção.
- c) não existem regras ou roupas adequadas. É o resultado do sentimento de raiva e pode ser chamado de briga, pois não valoriza o respeito ao adversário e não utiliza equipamentos de proteção.
- d) assim como na briga, não há valorização e respeito ao adversário.

Leia o texto abaixo e responda à questão 3.

Dança

As danças brasileiras são fruto da influência de várias culturas, principalmente europeias, africanas e indígenas. Os primeiros habitantes do território, os índios, dançavam em rituais religiosos e em eventos cotidianos (morte, doenças, nascimentos, etc.). De forma geral, os tipos de danças no Brasil variam de acordo com a região. O Norte possui danças tradicionais como a marujada e o carimbó. O Nordeste é tipicamente conhecido pelo frevo, o maracatu e o forró. Já na Região Sudeste predomina o samba, o lundu e o pagode. Na Região Centro-Oeste, o cururu, a polca de carão e o sertanejo. Já na Região Sul predomina o fandango, a milonga e o chamamé. A dança tem três elementos básicos: movimento corporal, espaço e tempo. O movimento corporal na dança refere-se aos movimentos básicos do corpo e as combinações entre eles. O espaço refere-se ao trajeto do corpo, do início ao fim. O tempo corresponde aos referenciais temporais que constituem a ligação entre a dança e a música. Os elementos de tempo formam o compasso musical, que pode ser lento, moderado ou rápido.

Texto adaptado <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/danca>

3. De acordo com o texto, quais são os elementos constitutivos da dança?

- a) Movimento corporal, espaço e tempo.
- b) Movimento corporal, tempo e maracatu.
- c) Movimento corporal, espaço e cururu.
- d) Movimento corporal, milonga e tempo.

Realize a leitura do texto e responda à questão 4.

Jogo ou Esporte?

O jogo é uma atividade espontânea e de regras flexíveis, que tem como característica a não profissionalização, seus fins são para o entretenimento, com regras flexíveis e livremente estabelecidas ou modificadas pelos participantes. Não se exige, assim, premiação ou uniforme e os amadores são os praticantes. O esporte é uma atividade física institucionalizada, e está sujeito a regras predefinidas. Caracterizada pela competitividade e pela busca do alto rendimento, geralmente está associada a competições profissionais. As regras são preestabelecidas para cada modalidade esportiva, por suas instituições regulamentadoras, federações e confederações. Costuma existir premiação para os vencedores, medalhas, troféus, dinheiro, além de exigir o uso de uniformes adequados e quem pratica é atleta.

Adaptado <https://www.diferenca.com/jogo-e-esporte/>

4. De acordo com o texto, marque a diferença entre jogo e esporte.

- a) O jogo busca rendimento e o esporte busca regras flexíveis.
- b) O jogo busca profissionalização e o esporte busca entretenimento.
- c) O jogo busca alto rendimento e o esporte busca espontaneidade.
- d) O jogo busca não profissionalização e o esporte busca alto rendimento.

ESCOLA: _____

NOME: _____ 7º ANO - TURMA: _____

CADERNO DE ATIVIDADES DIAGNÓSTICAS

2021

EDUCAÇÃO
FÍSICA

7º
ano



Caro (a) Aluno (a)

Essa é uma atividade importante para que seu (a) professora (a) possa acompanhar o seu percurso de aprendizagem e melhor direcionar as aulas para você. Para tanto, é necessário que você seja sincero e comprometido realizando as atividades propostas sem consulta, mostrando o que já sabe e o que ainda precisa aprender.

Assim, contamos com sua colaboração e empenho na realização dessas atividades.

Prezados Pais e/ou responsáveis

Essa atividade avaliativa é muito importante para o professor (a) detectar dificuldades e progressos dos alunos e planejar ações visando a aprendizagem de todos.

Sendo assim, contamos com sua parceria no sentido de incentivar e proporcionar meios para que os alunos realizem as atividades diagnósticas do caderno, em casa, sem intervenções e direcionamento de respostas.

Contamos com sua colaboração e parceria, visando a aprendizagem e sucesso dos nossos alunos.

Leia o texto e responda à questão 1.

A atividade física é todo o tipo de movimento produzido pelos músculos, que nos causam um gasto energético acima do que teríamos em repouso, ou seja, ela é tudo o que realizamos no dia a dia quando não estamos descansando. Atividades cotidianas como andar do quarto para a sala, limpar a casa, lavar a louça, passear com o cachorro, descer a escada do prédio, brincar com os filhos, levantar para atender ao telefone ou cuidar do jardim, podem ser consideradas atividades físicas. O exercício físico é uma sequência sistematizada de movimentos, que são executados de maneira planejada e possuem um objetivo específico e repetitivo e feito com a ajuda de um profissional, porque somente ele pode determinar a intensidade ideal, a duração, as cargas e o objetivo, de acordo com o perfil e o estado físico da pessoa.

Disponível em: <https://impulsiona.org.br/diferenca-entre-atividade-fisica-exercicio-fisico/>

1. A diferença entre atividade física e exercício físico é:

- a) atividade física é um movimento produzido pelos ossos e exercício físico uma sequência de movimentos.
- b) exercício físico é um movimento produzido pelos músculos e atividade física é limpar a casa.
- c) atividade física é um movimento produzido pelos músculos e exercício físico uma sequência de movimentos específicos e repetitivos.
- d) exercício físico é um movimento produzido pelos braços e atividade física é lavar a louça.

Leia o texto para responder à questão 2.

A dança de rua originou-se nos Estados Unidos, em 1929, época da quebra da bolsa de Nova Iorque e da grande crise econômica. Músicos e dançarinos americanos, desempregados como consequência da crise, passaram a realizar suas performances nas ruas. Nas décadas seguintes (1930 e 1940) outros ritmos de origem afro-americana, como o Blues e o Rhythm and Blues influenciaram a dança de rua, mais tarde, o funk, a música Disco e o Rap também influenciaram a dança de rua. O Breaking surgiu na década de 80, e foi disseminado pelo mundo rapidamente. Mais do que um estilo de dança influenciado por vários ritmos, a dança de rua sempre foi associada à cultura e a identidade negra, sobretudo a partir da década de 70. A esse novo estilo nascido nos guetos nova-iorquinos (Bronx, Brooklyn e Harlem) deu-se o nome de Hip – Hop. Os quatro elementos culturais que compõem o movimento Hip – Hop são: rap (ritmo e poesia), grafites (assinaturas), DJs e MCs, e Street Dance.

<https://www.infoescola.com/danca/danca-de-rua/>

2. A dança de rua nasceu de situações de injustiça e preconceito gerados e/ou presentes no contexto das danças. Com base no texto é correto afirmar que:

- a) surgiu com o crescimento do mercado de trabalho dos dançarinos americanos.
- b) os músicos e dançarinos americanos, desempregados, passaram a realizar suas performances nas ruas.
- c) o estilo foi influenciado por movimentos de música clássica.
- d) estilo que surgiu nos guetos nova-iorquinos influenciado pelo folclore brasileiro.

Leia o texto e responda à questão 3.

Jogos eletrônicos

Durante muito tempo, os *videogames* foram considerados grandes vilões no combate ao sedentarismo em crianças e adolescentes, mas os avanços tecnológicos e a nova geração de jogos eletrônicos transformaram esta realidade por meio do surgimento dos exergames (jogos com movimento corporal), mudando o conceito de atividade passiva sobre *videogames* para total atividade corpórea. Nestes jogos, o *joystick* (controle) deixa de existir e o controle passa a ser o próprio corpo, aliando diversão e atividade física. <https://seducdigital.pa.gov.br/odas/o-videogame-como-fator-motivacional-na-educacao-fisica-escolar>

3. Considerando o texto, podemos afirmar que os jogos eletrônicos atuais permitem:

- a) sedentarismo em crianças e adolescentes.
- b) excesso de movimentos e monotonia.
- c) jogos somente realizados com controles.
- d) jogos com movimentos corporais.

Leia o texto para responder à questão 4.

Mulher no esporte

Os esportes sofreram muitas transformações desde sua origem. Durante muitos anos, só os homens podiam praticar e assistir aos esportes. Muitas mulheres tinham que se disfarçar para poder realizar uma modalidade esportiva. Com as mudanças sociais, os direitos humanos e direitos das mulheres, elas foram sendo aceitas e começaram a praticar e participar de competições que eram de predominância masculina como as lutas, futebol, halterofilismo, tiro, entre outros.

4. De acordo com o texto acima, assinale a alternativa correta sobre as transformações na organização e na prática dos esportes em relação às mulheres.

- a) Aceitação na prática e participação em competições.
- b) Continuação da não participação das mulheres em competições.
- c) Aceitação na prática, mas não podendo participar de competições.
- d) Aceitação apenas que assistam às competições.

ESCOLA: _____

NOME: _____ 8º ANO - TURMA: _____

CADERNO DE ATIVIDADES DIAGNÓSTICAS

2021

EDUCAÇÃO
FÍSICA

8º
ano



Caro (a) Aluno (a)

Essa é uma atividade importante para que seu (a) professora (a) possa acompanhar o seu percurso de aprendizagem e melhor direcionar as aulas para você. Para tanto, é necessário que você seja sincero e comprometido realizando as atividades propostas sem consulta, mostrando o que já sabe e o que ainda precisa aprender.

Assim, contamos com sua colaboração e empenho na realização dessas atividades.

Prezados Pais e/ou responsáveis

Essa atividade avaliativa é muito importante para o professor (a) detectar dificuldades e progressos dos alunos e planejar ações visando a aprendizagem de todos.

Sendo assim, contamos com sua parceria no sentido de incentivar e proporcionar meios para que os alunos realizem as atividades diagnósticas do caderno, em casa, sem intervenções e direcionamento de respostas.

Contamos com sua colaboração e parceria, visando a aprendizagem e sucesso dos nossos alunos.

Observe as imagens e responda à questão 1.



<https://saocamilo-sp.br/noticias/dicas>; portal.educacao.go.gov.br; <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/>

1. As imagens representam pessoas praticando atividades que exigem capacidades físicas específicas, são elas:

- a) Agilidade, equilíbrio, força
- b) Agilidade, flexibilidade, força
- c) Força, resistência e velocidade
- d) Flexibilidade, agilidade e equilíbrio

Realize a leitura do texto para responder à questão 2.

Slackline

O *slackline* é considerado um esporte de equilíbrio corporal, realizado sobre uma fita de *nylon* suspensa, estreita e flexível, presa entre dois pontos fixos, podendo ser praticado em qualquer lugar. Os praticantes do *slackline* são conhecidos como *slackers*. Seu objetivo é transpassar esse percurso equilibrando-se sobre a fita, permitindo ao praticante realizar várias manobras, geralmente a uma altura de 30 cm do chão. É também conhecido como corda bamba, que significa “linha folgada”. Sua prática se desenvolveu através da união das artes circenses e do alpinismo. Sabe-se que o *slackline* teve sua origem nos Estados Unidos, em meados dos anos 80, nos campos de escalada do Vale de Yosemite, no Estado da Califórnia. Para distração e treinamento, os escaladores e alpinistas, entre os intervalos das escaladas, esticavam suas cordas através dos pontos fixos para se equilibrar e caminhar. No Brasil, o esporte teve sua origem por volta de 1995, no Rio de Janeiro. É considerado um esporte completo, pois abrange vários benefícios, como desenvolver o equilíbrio, a resistência física, a coordenação motora, consciência corporal, força muscular de membros inferiores e a concentração. Por ser considerado um esporte novo, há vários incidentes envolvendo esse esporte. Muitos praticantes não procuram informações a respeito de como praticar de maneira correta, segura e acabam não seguindo as medidas de segurança básica. É fundamental existir uma preocupação e cuidados especiais com os praticantes, explicando as regras que devem ser seguidas para uma prática saudável, divertida e, principalmente, segura.

Disponível: <https://efape.educacao.sp.gov.br/curriculopaulista>

2. De acordo com o texto, podemos afirmar que o *slackline* é caracterizado por:

- a) Ter uma preocupação e cuidados especiais apenas com os praticantes, não é preciso medidas de segurança para brincar no *slackline*.
- b) Ser um esporte livre de preocupação com medidas de segurança, podendo ser praticado por qualquer pessoa.
- c) Explorar as incertezas que o ambiente cria, no entanto, para prática é importante seguir medidas de segurança.
- d) Ser praticado tranquilamente, já que a segurança não é importante.

Leia o texto para responder à questão 3.

Após praticar exercícios físicos, uma série de hormônios são produzidos, como testosterona, adrenalina, cortisol e endorfinas. Esses hormônios são capazes de proporcionar diversas mudanças como o relaxamento, e que podem durar horas, de acordo com a intensidade da atividade praticada.

Disponível: impulsiona.org.br

3. De acordo com o texto, podemos afirmar que as alterações fisiológicas, durante e após a prática de atividades físicas, são.

- a) Produção de hormônios que geram doenças.
- b) Produção de enzimas que causam dor.
- c) Produção de hormônios que causam fadiga muscular.
- d) Produção de hormônios testosterona, adrenalina, cortisol e endorfinas.

Leia o texto e responda à questão 4.

Esportes

Há uma quantidade de esportes no mundo que nem imaginamos. Muitos são de nosso conhecimento e muitos outros que nunca vimos. Cada país tem seus esportes preferidos, às vezes influenciados pelo clima, pelo relevo, entre outros. Em Campo Grande, a população tem várias opções de atividades esportivas disponíveis nos parques, campos e ginásios esportivos. Basta acessar o *site* <http://www.campogrande.ms.gov.br/funesp> e checar o que está acessível para quem quer se movimentar, praticar esportes ou atividades físicas. Hoje, os campo-grandenses podem praticar até mesmo o *Flag*, Futebol americano, Hóquei de patins, Rúgbi, entre outros.

Para as crianças e os jovens é interessante a experimentação de vários esportes, e para isso não há necessidade de ter o local correto onde são praticados, basta fazer uma adaptação, tanto de local como de material utilizado e mudança de regras. Inclusive torna-se mais interessante porque possibilita exercer o protagonismo e a autonomia em relação à criatividade.

Assim sendo, qualquer pessoa pode propor e produzir alternativas para experimentação dos esportes e das práticas corporais não disponíveis e/ou acessíveis nas comunidades. Basta ter curiosidade e enfrentar o desafio junto com seus colegas, vizinhos e amigos.

4. Todo cidadão pode propor e produzir alternativas para experimentar vários esportes e práticas corporais não disponíveis e/ou acessíveis nos parques esportivos e espaços de lazer das comunidades. Com base no texto, pode-se afirmar que:

- a) É possível propor a experimentação dos esportes e das práticas corporais não disponíveis e/ou acessíveis nas comunidades.
- b) A população campo-grandense tem poucas opções de atividades esportivas disponíveis nos parques, campos e ginásios esportivos.
- c) Não se pode fazer adaptações para praticar alguns esportes, nem de local e nem de material utilizado, muito menos de mudança de regras.
- d) Não é interessante para as crianças e os jovens a experimentação de vários esportes.

ESCOLA: _____

NOME: _____ 9º ANO - TURMA: _____

CADERNO DE ATIVIDADES DIAGNÓSTICAS

2021

EDUCAÇÃO
FÍSICA

9º
ano



Caro (a) Aluno (a)

Essa é uma atividade importante para que seu (a) professora (a) possa acompanhar o seu percurso de aprendizagem e melhor direcionar as aulas para você. Para tanto, é necessário que você seja sincero e comprometido realizando as atividades propostas sem consulta, mostrando o que já sabe e o que ainda precisa aprender.

Assim, contamos com sua colaboração e empenho na realização dessas atividades.

Prezados Pais e/ou responsáveis

Essa atividade avaliativa é muito importante para o professor (a) detectar dificuldades e progressos dos alunos e planejar ações visando a aprendizagem de todos.

Sendo assim, contamos com sua parceria no sentido de incentivar e proporcionar meios para que os alunos realizem as atividades diagnósticas do caderno, em casa, sem intervenções e direcionamento de respostas.

Contamos com sua colaboração e parceria, visando a aprendizagem e sucesso dos nossos alunos.

Leia o texto para responder à questão 1.

Futsal e seus fundamentos

Os principais fundamentos do futsal são: o passe, o drible, o cabeceio, o chute, a recepção e a condução de bola. Dependendo da posição em quadra, um atleta pode ser melhor em um fundamento do que em outro. O sistema tático é utilizado para descrever o posicionamento dos atletas em uma quadra de acordo com a função exercida por cada um deste posicionamento tático que está intimamente relacionado às ações dos adversários, pois a dinâmica do futsal é muito complexa e a troca de posição entre os jogadores é constante. Segundo Mutti (2003), o padrão de jogo se configura em diversas formas de movimentação dos atletas, situação em que ocorre a troca de posições de modo planejado e organizado, no intuito de confundir a marcação adversária e provocar erros em seu sistema defensivo, visando à infiltração na defesa contrária. O esquema tático básico do futsal é que as equipes normalmente se organizem para iniciar as partidas é 1–1–2–1. Formado por um goleiro — que prioritariamente deve defender os chutes do adversário e por isso pode utilizar as mãos.

Disponível: [futsal+esquema+tático+e+tecnico&oeq=futsal+esquema+tático+e+tecnico&aqs=chrome..69l57.16437j1j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=futsal+esquema+tatico+e+tecnico&oeq=futsal+esquema+tatico+e+tecnico&aqs=chrome..69l57.16437j1j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8)

1. De acordo com o texto, identifique os elementos técnicos (fundamentos) do futsal:

- a) Os elementos técnicos do futsal são: rebatidas, bola ao cesto, passe.
- b) Um esquema tático do futsal pode ser o 1-3-2-1, em que há participação do goleiro.
- c) O goleiro nunca pode pegar a bola com as mãos.
- d) Os elementos técnicos do futsal são: passe, chute, cabeceio.

Leia o texto e responda à questão 2.

Locais para a prática esportiva

Toda pessoa deve ser atendida, crítica, conhecer seus direitos e deveres e, assim, exercer a sua cidadania. Importante lembrar que cuidar da saúde é fundamental. Como podemos fazer isso? Comer frutas, verduras, hidratar-se com frequência, principalmente quando praticamos esportes e outras práticas corporais. Nestes tempos de pandemia, a higiene tem sido essencial para nossa saúde, como asseio com as mãos, vestimenta, calçados, entre outros. Contudo, a atividade física é fator primordial para crianças, jovens, adultos e idosos. Você sabia que o cidadão campograndense é privilegiado porque tem a primeira política municipal de esporte e lazer estruturada e que virou uma lei? No [site http://www.campogrande.ms.gov.br/funesp](http://www.campogrande.ms.gov.br/funesp), as pessoas podem pesquisar o que é oferecido, gratuitamente, em locais perto de sua residência, para que se organizem para utilizá-los no seu tempo livre. São 36 locais na cidade com várias opções de atividades e programações de eventos, além disso o projeto Movimenta Campo Grande também acontece on-line. Segundo avaliou o diretor-presidente da Funesp, Rodrigo Terra, “O objetivo é se movimentar”, “O esporte e a qualidade de vida estão interligados e com a pandemia vimos ainda mais a importância da prática regular dos exercícios para a saúde física e mental da população, o que traz uma sensação de prazer e bem-estar, além de propiciar o convívio social. Todo o retorno acontece seguindo orientações de biossegurança.

Texto adaptado: <http://www.campogrande.ms.gov.br/funesp/parques-e-pracas/>

2. Baseado no texto, é correto afirmar que:

- a) Campo Grande ainda não tem uma política pública de esporte e lazer.
- b) Para exercer a cidadania, a pessoa deve conhecer somente os seus deveres.
- c) Com a pandemia, viu-se ainda mais, a importância da prática regular dos exercícios para a saúde física e mental da população.
- d) O projeto Movimenta Campo Grande acontece somente de forma presencial.

Leia o texto e responda à questão 3.

Ginástica de condicionamento físico e consciência corporal

A ginástica de condicionamento físico é uma modalidade de prática de atividade física em que o indivíduo alcança melhora no funcionamento músculo-esquelético e metabólico através do aprimoramento na força muscular, resistência cardiovascular, potência, resistência muscular e na flexibilidade. Tem como benefícios a melhora do sono, ameniza ansiedade, reduz peso e a gordura, melhora a força e o tônus, aumenta a flexibilidade, melhora diabetes, diminui o colesterol e aumenta o colesterol bom. Podemos citar alguns tipos de ginásticas: rítmica, acrobática, artística, laboral, localizada. A ginástica de conscientização corporal consiste em novas maneiras de como o corpo deve ser abordado utilizando diferentes técnicas alternativas ou ginásticas suaves para que o indivíduo se sinta bem, física e mentalmente. Esses tipos de ginásticas são considerados atividades de consciência corporal, pilates, yoga, a dança, massagem biodinâmica, entre outros.

Texto adaptado: www.eeffto.ufmg.br

3. Há diferenças entre a ginástica de conscientização corporal e as de condicionamento físico. Baseado no texto, responda:

- a) A ginástica de condicionamento físico melhora o funcionamento do músculo-esquelético e a de conscientização corporal não melhora.
- b) Dança e pilates fazem parte da ginástica de conscientização corporal. A atividade física com aprimoramento da força e resistência fazem parte do condicionamento físico.
- c) Ginástica de conscientização corporal consiste em melhorar a resistência muscular e flexibilidade, já a de condicionamento físico a concentração.
- d) Yoga e massagem biomecânica fazem parte da ginástica de condicionamento físico. A potência e flexibilidade da conscientização corporal.

Leia o texto e responda à questão 4.

Práticas de atividades físicas e saúde

Para adquirir hábitos de vida saudável, algumas atitudes são necessárias, como hidratar-se, ingerir alimentos saudáveis e praticar atividades físicas. Essas ações contribuirão para a melhora do sistema vascular, menor risco de doenças cardiorrespiratórias, controle do peso corporal, manutenção do sistema esquelético e articular, promovendo bem-estar físico, mental e social.

4. Baseado no texto, os hábitos de vida saudável podem contribuir com:

- a) Aumento de doenças cardiorrespiratórias, dores musculares, aumento do peso corporal, promovendo bem-estar.
- b) A diminuição de doenças musculares, aumento do peso corporal, doenças articulares e falta de bem-estar
- c) Diminuição do peso corporal, aumento de doenças cardiorrespiratórias, manutenção do sistema esquelético e bem-estar físico e mental.
- d) Diminuição do risco de doenças cardiorrespiratórias, controle do peso corporal, manutenção do sistema esquelético, promovendo bem estar físico, mental e social.