PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO:5° A, B, C, D e E

COMPONENTE CURRICULAR:Educação Física

Nome: **Classe:**

PROFESSOR:Fred

Avaliação de Educação Física

1-Quais alimentos abaixo são os mais prejudiciais à saúde, se forem consumidos em grandes quantidades?

( )Alimentos in natura: alface, tomate e banana
( )Alimentos Minimamente processados: Arroz, feijão e frango.
( )Alimentos ultraprocessados: refrigerante, linguiça e bolachas recheadas.

2- Quais alimentos devemos consumir com maior frequência? Assinale apenas uma alternativa.

( )suspiro, chocolate e salsicha.
( )Salgadinhos, chicletes e atum em lata.
( )Ovos, arroz, feijão e carne.

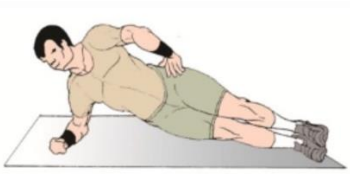
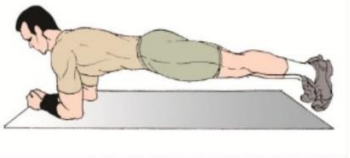
3- Observando as imagens abaixo, diga em qual das imagens o jovem está levantando a caixa com uma postura corporal adequada?

A)

B)

( )A figura A é a postura mais adequada.
( )A figura B é a postura mais adequada.
( )Nenhuma das duas figuras tem uma postura adequada.

4-Quais dos exercícios abaixo são ótimos para se ter uma postura corporal adequada?

A) B)  C) 

( )Apenas o exercício A é ótimo para a postura corporal.
( )Apenas o exercício B é ótimo para a postura corporal.
( )Os exercícios B e C são ótimos para a postura corporal

5-Quais destas são provas de salto no atletismo? Assinale a alternativa correta.

( )Salto em altura, salto em distância, salto com vara e salto triplo.
( )Arremesso de peso, maratona e decatlo.
( )Arremesso de dardo, marcha atlética e corrida de revezamento.

6-Em qual das provas de corrida do atletismo o atleta tem que percorrer a distância de 42 quilômetros(KM). Assinale a alternativa correta.

( )Heptatlo.
( )Maratona.
( )Salto triplo.