

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO: 3º D e E

PROFESSOR: Fred

Avaliação de Educação Física

1- Para termos uma alimentação saudável é importante comer quais alimentos:

() Alimentos ultraprocessados como: balas, bolacha recheada e hamburguer.

() Alimentos ultraprocessados como: salsicha, sorvete e chicletes.

() Alimentos naturais como: legumes, verduras e frutas.

2- Observando as imagens abaixo, diga em qual das imagens o jovem está com uma postura corporal adequada?



A)



B)

() A postura mais adequada é da figura A.

() Nenhuma das duas posturas está correta.

() A postura mais adequada é da figura B.

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



A)



B)

- () A postura mais adequada é da figura A.
- () A postura mais adequada é da figura B.
- () Nenhuma das duas posturas está correta.

4- Observando as imagens abaixo, diga em qual das imagens o jovem está com uma postura corporal adequada ao ficar em pé?



A)



B)



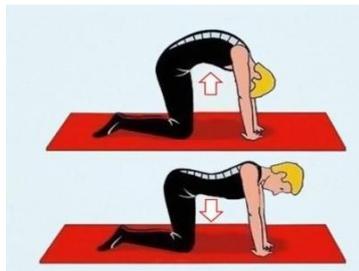
C)

- () A postura mais adequada é da figura A.
- () A postura mais adequada é da figura B.
- () A postura mais adequada é da figura C.
- () Nenhuma das três posturas está correta.

5- Qual dos exercícios abaixo são ótimos para se ter uma postura corporal adequada? Assinale a alternativa correta.



A)



B)



C)

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

6-Qual dessas são provas do atletismo? Assinale a alternativa correta.

() Futebol, basquete e voleibol

() Salto triplo, salto com vara e 100 metros rasos.

() Tênis, Tênis de mesa e judô.