

01

Apresentação

O presente material é resultado do processo investigativo ocorrido no Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional - ProEF, Polo Universidade Estadual do oeste do Paraná- UNIOESTE, intitulado "Jogo de tabuleiro didático para ensino do componente curricular de educação física nos anos finais do ensino fundamental", cujo objetivo foi desenvolver e avaliar a aplicação de um jogo de tabuleiro didático como ferramenta pedagógica para o

ensino da dimensão conceitual do componente curricular da disciplina de Educação Física nos anos finais do Ensino Fundamental.

Acreditamos que este material didático, direcionado ao uso de professores de anos finais do Ensino Fundamental, seja uma ferramenta facilitadora do processo de ensino e aprendizagem fixando conceitos das unidades temáticas da Educação Física Escolar. Esperamos também que sua utilização em sala de aula contribua para obter melhores resultados de aprendizagem e tornando o conhecimento aliado à prática do jogo.

02

Introdução

O desenvolvimento de um jogo didático para a Educação Física no Ensino Fundamental busca integrar o conhecimento teórico com a diversão da interação em grupo, promovendo o aprendizado de maneira lúdica e envolvente. Usando o corpo humano como base para o tabuleiro, o jogo simboliza uma viagem pelo conhecimento das diversas áreas da educação física, ilustrando metaforicamente como o cérebro coordena as ações do corpo. Essa abordagem não apenas promove o movimento, mas também fomenta o aprendizado e o desenvolvimento cognitivo.

O jogo se inicia na cabeça, sede do cérebro e do pensamento, levando os jogadores a explorarem diferentes unidades temáticas do currículo. Cada trajeto simula o caminho percorrido pelas informações que, a partir do cérebro, se espalham pelo corpo para gerar ações e reações. Isso reforça a ideia de que cada movimento corporal está intrinsecamente ligado a uma decisão mental e ao conhecimento adquirido,

destacando a relação entre pensamento e movimento.

As seis unidades temáticas abordadas — Práticas Corporais de Aventura, Dança, Ginástica, Lutas, Jogos e Brincadeiras, e Esportes — são representadas por cores distintas no tabuleiro. Elas não apenas compartilham o conteúdo, mas também simbolizam diferentes formas de expressão corporal e cognitiva, oferecendo um campo diversificado de estímulos cerebrais e físicos. Isso incentiva o desenvolvimento de habilidades variadas, desde a coordenação e flexibilidade até estratégias táticas e sociais.

O jogo propicia um espaço no qual conhecimento e sorte se encontram para definir o percurso dos jogadores, promovendo o aprendizado, a socialização, interação com as unidades temáticas da educação física e a aprendizagem colaborativa. Tal estrutura motiva os alunos a se engajarem profundamente com o conteúdo e reforça a conexão entre pensamento e ação. O jogo atua como um catalisador da aprendizagem ativa essencial para o desenvolvimento integral do indivíduo.

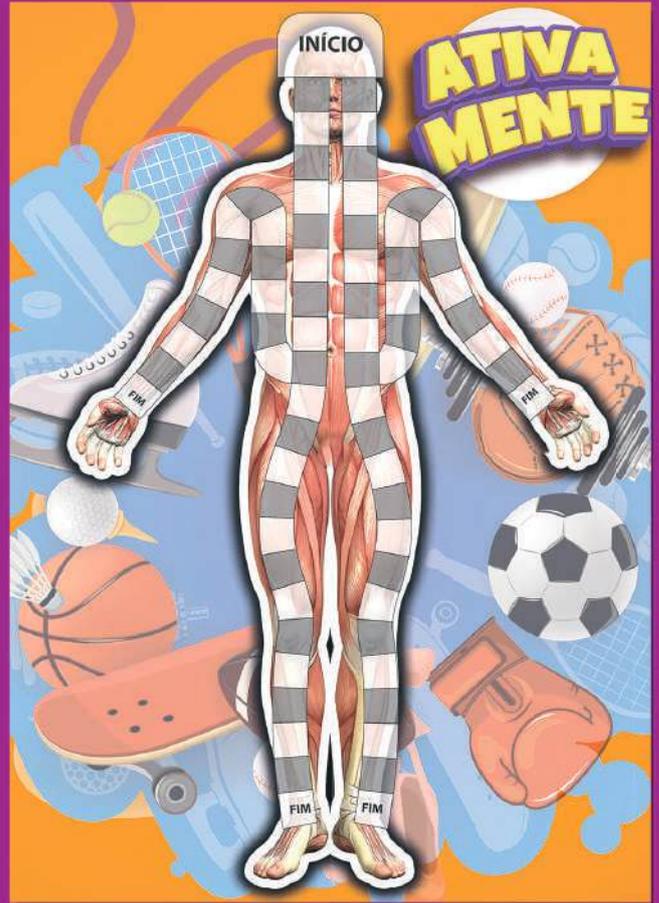
Componentes do Jogo

-Tabuleiro: Representa o corpo humano com quatro trajetos disponíveis.

-Cartas de Perguntas: 300 no total, 50 de cada unidade temática.

-Cartas de Jogo das unidades temáticas:

- Práticas Corporais de Aventura (Azul marinho)
- Dança (Rosa)
- Ginástica (Laranja)
- Lutas (Amarela)
- Jogos e Brincadeiras (Verde)
- Esportes (Azul claro)
- Cartas de Surpresas: 75 no total, sendo 30 de “não foi desta vez” e 45 de “correto”.
- Pinos: Representam os jogadores.
- Dado: Define a unidade temática da pergunta.



04

Preparação do Jogo

1. Coloque o tabuleiro em uma superfície plana.
2. Cada jogador escolhe um pino e posiciona na casa "INÍCIO".
3. Embaralhe as cartas de perguntas e surpresas e coloque-as em seus respectivos montes.
4. Os jogadores decidem a ordem de jogada por sorteio ou acordo.

05

Objetivo do Jogo

“ATIVA MENTE”

Conduzir o pino até uma das casas que representam o final do percurso, respondendo corretamente às perguntas e usando a sorte das cartas surpresa.

06

Regras do Jogo

O jogo comporta de 2 a 6 jogadores por tabuleiro.

Todos os jogadores começam na casa "INÍCIO".

Lance o dado para determinar a unidade temática da pergunta.

O jogador anterior faz a pergunta ao atual jogador com base na unidade sorteada.

Respostas:

Resposta Correta: Retire uma carta do baralho CORRETO e siga as instruções para avançar.

Resposta Errada: Retire uma carta do baralho

NÃO FOI DESSA VEZ e siga as instruções.

Trajetória no Tabuleiro:

Inicie na cabeça do corpo humano no tabuleiro. Em cada bifurcação, escolha continuar pelo lado direito ou esquerdo.

Alcançando o final do tronco, decida se o caminho seguirá pelos membros superiores ou inferiores, todos os trajetos possuem o mesmo número de casas.

Em todas as extremidades dos membros, há uma casa que representa o término do jogo.

Vencendo o Jogo:

O primeiro jogador a alcançar qualquer casa de final de percurso é o vencedor.

07

Variações Opcionais

- Jogar usando apenas uma unidade temática.
- Determinar que cada parte do trajeto seja sobre uma única unidade temática.
- Remover as cartas surpresa e usar um dado numérico.
- Utilizar apenas as cartas de perguntas para atividades em sala.

08

Sugestões Para Instrutores

Este jogo pode ser adaptado conforme a necessidade e o ambiente de ensino, possibilitando que diferentes habilidades e conhecimentos sejam explorados no contexto das aulas de Educação Física. Adaptar o jogo com as variações mencionadas pode contribuir a manter o interesse e envolver diferentes tópicos e estratégias de aprendizado.

Com essas orientações, esperamos que o jogo sirva como uma ferramenta divertida e educativa para enriquecer o aprendizado em Educação Física.

Instruções para Impressão de Material de Jogo em PDF

1. Preparação:

- Abra o arquivo PDF utilizando um leitor compatível. Certifique-se de ter o arquivo PDF do jogo em seu dispositivo.

- Revise rapidamente o conteúdo para garantir que todo o material que deseja imprimir está incluído e a não há quebra de página.

2. Configuração da Impressora:

- Verifique se sua impressora está conectada e funcionando corretamente, com um nível de tinta acima suficiente.

- Configure para a impressão colorida e com qualidade normal ou superior.

3. Seleção do Papel:

- Utilize papel A4 conforme indicado pelo arquivo.

- Recomenda-se o uso de papel com gramatura 180g/m² para garantir que as cartas tenham maior durabilidade e firmeza.

4. Impressão dos arquivos

Localiza os arquivos que não possuem verso (tabuleiro, molde do dado, moldes dos pinos de jogo e envelopes para as cartas) e realize a impressão.

4.1 Impressão do Verso:

- Localize a página do arquivo com o verso das cartas (identificação do grupo das cartas).

- Configure a impressora para imprimir apenas essas páginas primeiro. Escolha a opção de impressão "Frente e Verso" ou "Duplex", se disponível. Caso a sua impressora não tenha essa função, siga as orientações manuais para impressão de ambos os lados. Repita a impressão do verso para a quantidade de folhas de frente que tenha em cada bloco de cartas.

4.2 Impressão da Frente:

- Após imprimir o verso, reposicione o papel na bandeja da impressora conforme necessário para garantir o alinhamento correto.

- Imprima agora as páginas contendo as perguntas ou comandos correspondentes às cartas.

5. Verificação e Corte:

- Confirme que todas as impressões estão claras e sem erros.

- Utilize uma guilhotina ou tesoura para cortar as cartas, seguindo as marcações indicadas no arquivo.

6. Montagem:

- Após o corte é necessário colar as partes indicadas para montar o tabuleiro, o dado e os pinos de jogo.

7. Finalização:

- Organize as cartas de acordo com a temática ou ordem desejada.

- Para maior proteção, as cartas impressas podem ser plastificadas ou guardadas em envelopes plásticos.

Com essas etapas, seu material de jogo estará pronto para uso! Certifique-se de seguir as instruções da impressora para qualquer ajuste específico de configuração adicional.

Nas páginas seguintes você encontrará os arquivos de:

- TABULEIRO COMPLETO;
- CARTAS DAS 6 UNIDADES TEMÁTICAS;
- CARTAS DE CORRETO;
- CARTAS DE NÃO FOI DESSA VEZ;
- DADO;
- PINOS;
- ENVELOPES.

ATIVA MENTE



INÍCIO

FIM

FIM

FIM

FIM

INÍ



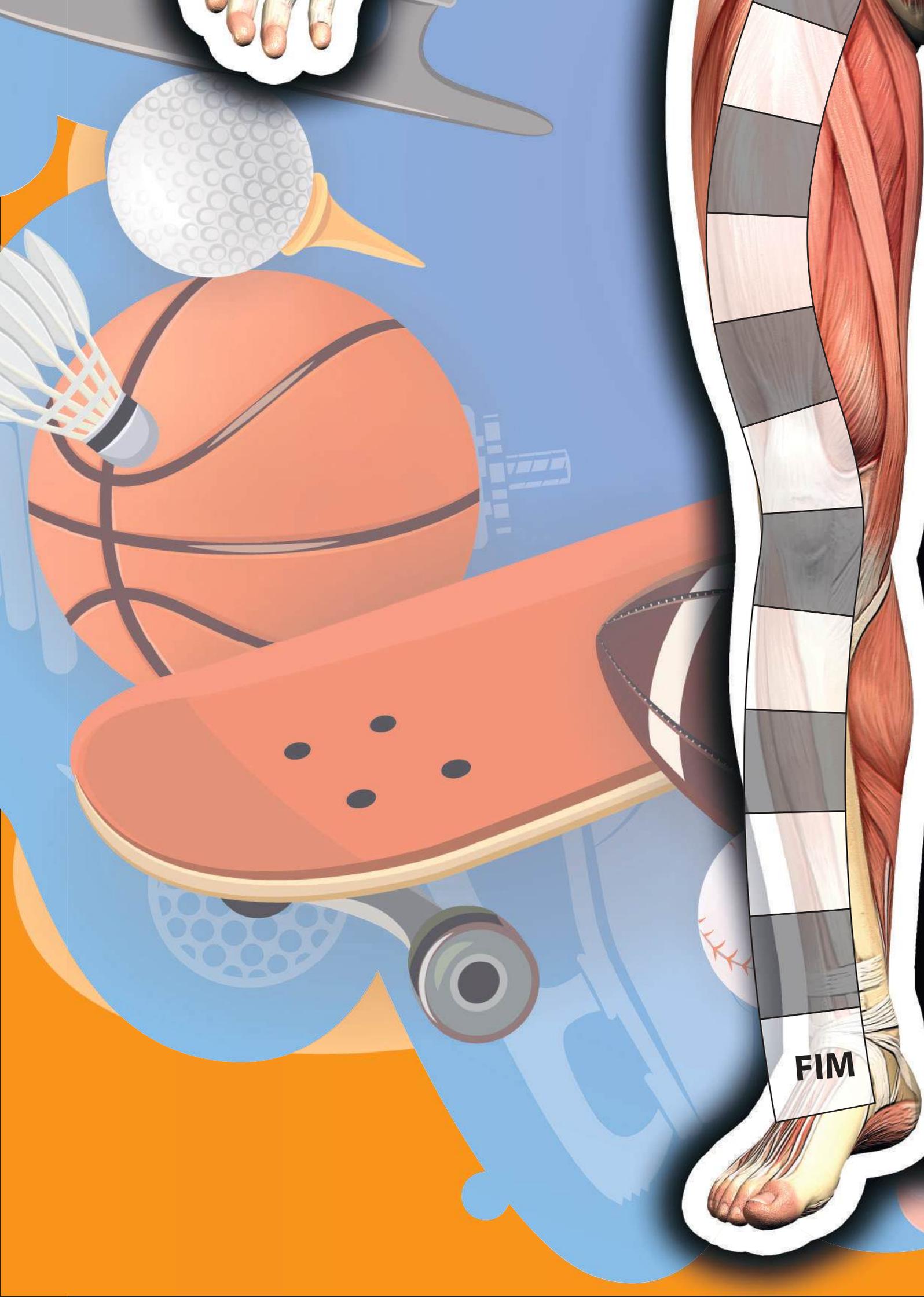
FIM

CIO

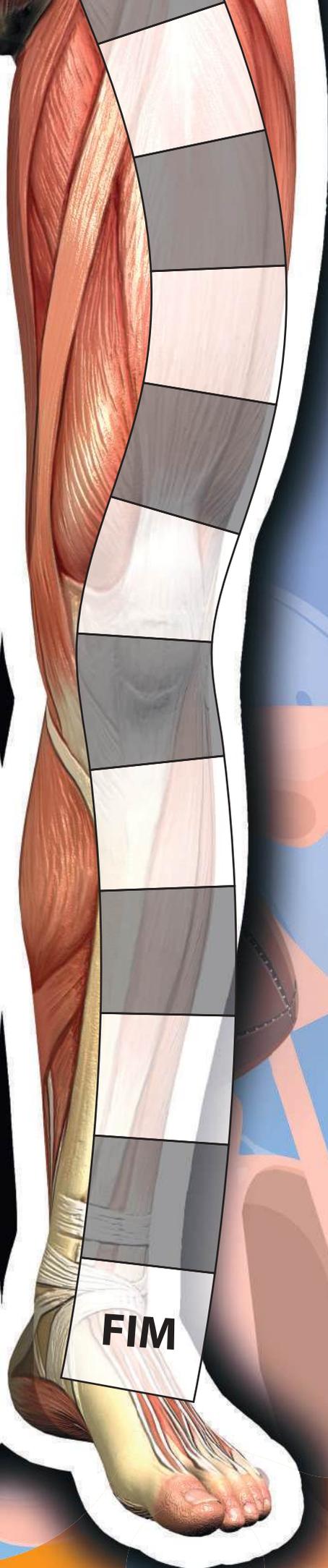
ATIVA MENTE



FIM



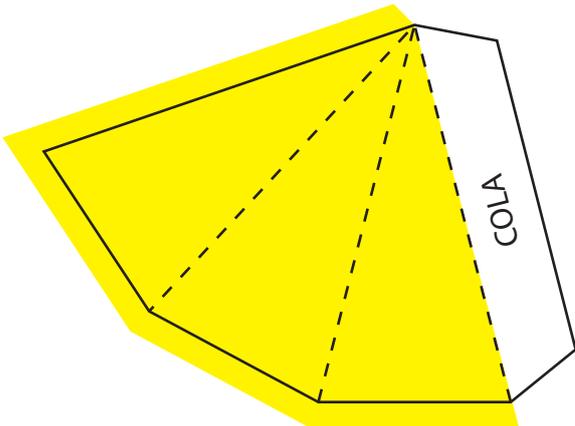
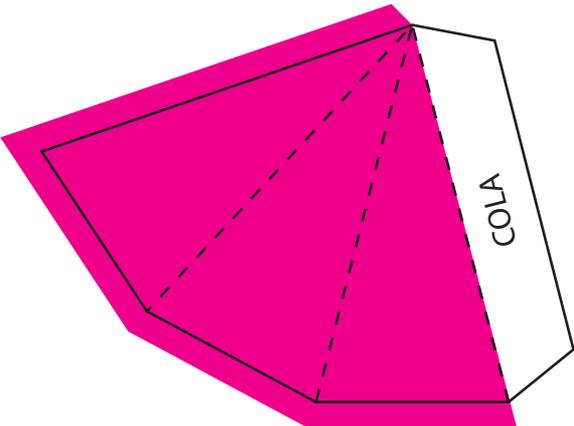
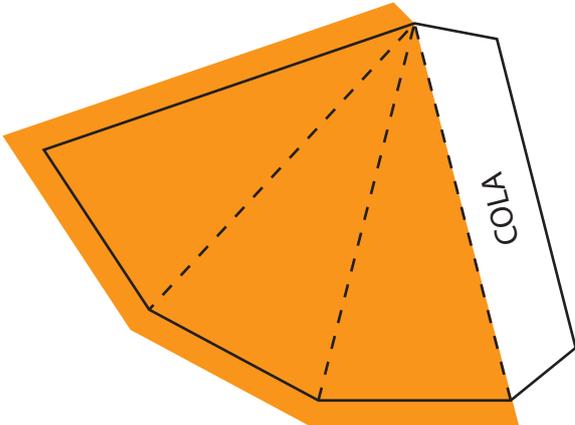
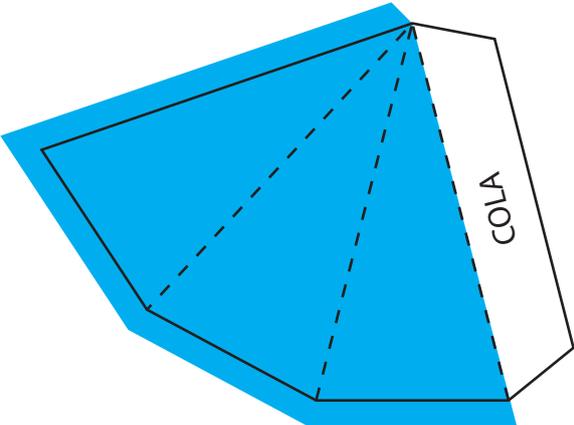
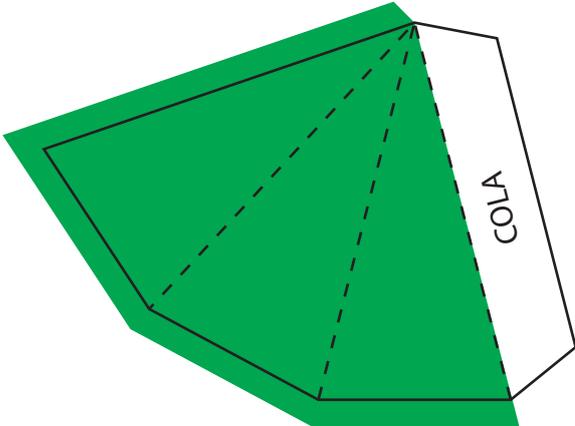
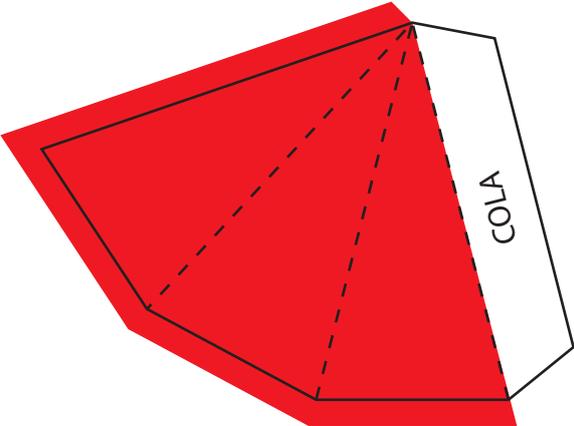
FIM



FIM



PINOS



LEGENDA

Corte _____

Dobra - - - - -

DADO



LEGENDA

Corte _____

Dobra - - - - -

**Práticas
corporais
de Aventura**

Qual das seguintes práticas corporais de aventura é realizada na água?

- A** Trekking
- B** Mountain biking
- C** Surf
- D** Escalada

Qual é a principal característica do rapel?

- A** Descida controlada por cordas
- B** Corrida em montanha
- C** Prática de remo em rios
- D** Salto de paraquedas

Qual das seguintes práticas envolve a descida em corredeiras?

- A** Trekking
- B** Canoagem
- C** Rafting
- D** Surf

No surf, o que é essencial para pegar uma boa onda?

- A** Ter um bom remo
- B** Descer uma montanha rapidamente
- C** Posição correta na prancha
- D** Uso de cordas de segurança

Qual prática envolve saltos de grandes alturas presos por uma corda elástica?

- A** Rapel
- B** Parapente
- C** Bungee jumping
- D** Slackline

Qual esporte de aventura consiste em descer corredeiras usando uma boia?

- A** Rafting
- B** Tubing
- C** Calaque
- D** Surf

Qual das seguintes alternativas refere-se a uma técnica de submersão em cavernas subaquáticas?

- A** Escalada
- B** Spelunking
- C** Mergulho em caverna
- D** Parapente

No BMX, o que é crucial para evitar acidentes?

- A** Uso de capacete e proteções
- B** Bicicleta nova
- C** Tênis específico
- D** Percorrer áreas planas

Qual atividade de aventura é conhecida por envolver a travessia de rios sem barcos?

- A** Tirolesa
- B** Coasteering
- C** Rafting
- D** Montanhismo

Em uma corrida de aventura, quais são os principais obstáculos?

- A** Tráfego urbano
- B** Elementos naturais como rios e montanhas
- C** Animais selvagens
- D** Elevadores

O que são práticas corporais de aventura?

- A** Atividades físicas realizadas em ambientes fechados
- B** Atividades que envolvem contato com a natureza e superação de desafios
- C** Apenas corridas e caminhadas
- D** Jogos eletrônicos

Qual é a importância das práticas corporais de aventura para os alunos?

- A** Promover o individualismo
- B** Desenvolver autonomia e autoconfiança
- C** Incentivar brigas
- D** Desestimular a prática de esportes

Qual é um dos principais objetivos das práticas corporais de aventura na BNCC?

- A** Promover o sedentarismo
- B** Incentivar a competição extrema
- C** Desenvolver habilidades motoras e o respeito ao meio ambiente
- D** Treinar para competições olímpicas

O surf é praticado principalmente

- A** Em quadras de esportes
- B** Na praia, no mar
- C** Em parques aquáticos
- D** Em pistas de skate

Qual é uma prática corporal de aventura comum?

- A** Basquete
- B** Voleibol
- C** Escalada
- D** Ping-pong

Ao praticar canoagem, o que se utiliza?

- A** Uma bicicleta
- B** Uma canoa ou calaque
- C** Esquis
- D** Uma prancha de surf

O rapel é uma atividade que envolve

- A** Água
- B** Escalar montanhas
- C** Descer por cordas em superfícies verticais
- D** Correr em trilhas

Qual das atividades a seguir é considerada uma prática corporal de aventura urbana?

- A** Futebol
- B** Parkour
- C** Natação
- D** Handebol

As práticas corporais de aventura ajudam a

- A** Desenvolver espírito de equipe e colaboração
- B** Estimular a violência
- C** Promover a preguiça
- D** Evitar a convivência social

A prática de slackline envolve

- A** Saltar obstáculos
- B** Caminhar sobre uma fita de nylon esticada entre dois pontos
- C** Nadar em rios
- D** Escalar árvores

O que é tirolesa?

- A** Um tipo de dança
- B** Uma travessia suspensa por cabos, entre dois pontos
- C** Um esporte aquático
- D** Uma caminhada em grupo

Por que é importante conhecer o local de prática das atividades de

- A** Para poder improvisar equipamentos
- B** Para garantir a segurança e adequação da atividade
- C** Porque não faz diferença na segurança
- D** Para poder competir com colegas

Qual é uma condição essencial para a prática segura do kitesurf?

- A** Ventos muito fracos
- B** Águas congeladas
- C** Ventos adequados e uso de equipamentos específicos
- D** Qualquer tipo de água

Durante uma atividade de orientação, os alunos devem:

- A** Encontrar o caminho usando um mapa e uma bússola
- B** Correr sem direção
- C** Nadar em lagos
- D** Escalar montanhas sem assistência

Para a prática de mergulho, o que é necessário?

- A** Apenas ânimo
- B** Equipamentos adequados e instrução
- C** Um barco grande
- D** Muita prática de natação

Qual equipamento é essencial para a prática do montanhismo?

- A** Bola de futebol
- B** Corda de escalada
- C** Rede de vólei
- D** Raquete de tênis

O que é parapente?

- A** Um jogo de tabuleiro
- B** Voo livre utilizando um equipamento similar a um paraquedas
- C** Um tipo de natação
- D** Um equipamento de pesca

Em qual ambiente geralmente ocorre o rafting?

- A** Campo de futebol
- B** Rio com corredeiras
- C** Quadra de basquete
- D** Praia

Qual é a prática que envolve saltos e rotações extremas no ar, geralmente em ambientes urbanos?

- A** Futebol
- B** Parkour
- C** Tirolesa
- D** Bungee jumping

Qual é a finalidade do equipamento chamado "mosquetão" na escalada?

- A** Jogar a bola de um lado para o outro
- B** Prender a corda aos pontos de segurança
- C** Navegar em um rio
- D** Realizar piruetas no ar

O que geralmente é usado para guiar as pessoas em uma trilha de trekking?

- A** GPS, trilhas sinalizadas ou guias locais
- B** Uma bola de futebol
- C** Uma rede de segurança
- D** Uma bicicleta elétrica

O que é corrida de orientação?

- A** Uma corrida livre em trilhas
- B** Uma modalidade que combina corrida e navegação utilizando mapas e bússolas.
- C** Uma corrida na praia
- D** Uma corrida de revezamento

Qual é o principal equipamento utilizado na corrida de orientação?

- A** Lanterna
- B** Bússola
- C** Capacete
- D** Óculos de natação

Qual é o objetivo principal da corrida de orientação?

- A** Completar o percurso no menor tempo possível
- B** Encontrar pontos específicos no terreno usando mapa e bússola
- C** Correr em equipe
- D** Fazer manobras radicais

O que é o slackline?

- A** Um esporte de escalada
- B** Uma fita esticada entre dois pontos, onde a pessoa caminha e faz manobras
- C** Uma corrida na lama
- D** Um esporte aquático

Qual habilidade é mais importante no slackline?

- A** Força bruta
- B** Equilíbrio
- C** Velocidade
- D** Natação

Na corrida de orientação, como os participantes verificam se encontraram os pontos corretos?

- A** Usando cartões de controle que são marcados nos pontos.
- B** Tirando fotos dos pontos
- C** Levando testemunhas até os pontos
- D** Coletando objetos específicos

O slackline pode melhorar quais aspectos físicos do praticante?

- A** Flexibilidade e controle muscular
- B** Capacidade pulmonar e resistência aeróbica
- C** Força de explosão em corridas
- D** Habilidades de natação

Qual é a característica principal das práticas corporais de aventura?

- A** Realizadas em ambientes fechados
- B** Feitas ao ar livre e com contato direto com a natureza
- C** Praticadas exclusivamente em academias
- D** Realizadas sempre em equipe

Qual das seguintes práticas é considerada uma atividade de aventura aquática?

- A** Montanhismo
- B** Kitesurf
- C** Andar de bicicleta
- D** Tênis

O que é o montanhismo?

- A** Corrida em montanhas
- B** Escalada e caminhada em montanhas
- C** Leitura sobre montanhas
- D** Correr em parques

O que caracteriza a prática do skate?

- A** Uso de uma bicicleta
- B** Uso de uma prancha com rodas
- C** Caminhada ao ar livre
- D** Corrida de rua

Qual das opções a seguir é uma prática corporal de aventura realizada no ar?

- A** Canoagem
- B** Rapel
- C** Paraquedismo
- D** Corrida de rua

Para a prática segura de esportes de aventura, é necessário:

- A** Vestir roupas elegantes
- B** Treinamento adequado e uso de equipamento de segurança
- C** Apenas ter coragem
- D** Contar com grande público assistindo

Qual atividade inclui o uso de pranchas para deslizar na neve em alta velocidade?

- A** Esqui
- B** Canoagem
- C** Parapente

Qual das seguintes opções NÃO é considerada uma prática corporal de aventura?

- A** Escalada
- B** Paraquedismo
- C** Meditação
- D** Rafting

As práticas corporais de aventura podem ser divididas em quais categorias principais?

- A** Urbana, aérea, aquática, terrestre
- B** Esportiva, cultural, educativa
- C** Individual, coletiva, mista

Em que categoria se encaixa o skate?

- A** Aérea
- B** Urbana
- C** Aquática

O que caracteriza uma prática corporal de aventura terrestre?

- A** Atividades realizadas no ar
- B** Atividades no solo e em contato com a natureza
- C** Atividades realizadas na água

Escalada em cidades, utilizando prédios como estrutura, é um exemplo de:

- A** Prática corporal de aventura urbana
- B** Prática corporal de aventura aquática
- C** Prática corporal de aventura terrestre

Dança

Qual é o objetivo principal do ensino de dança no ensino fundamental segundo a BNCC?

- A** Desenvolver habilidades motoras
- B** Promover o conhecimento histórico da dança
- C** Estimular a criatividade e expressão corporal
- D** Preparar alunos para competições de dança

A BNCC recomenda que os alunos devem criar suas próprias coreografias. Isso visa desenvolver quais competências?

- A** Criatividade e cooperação
- B** Disciplina e rigor técnico
- C** Velocidade e força
- D** Memorização e repetição

Quais habilidades a dança pode desenvolver nas crianças, de acordo com a BNCC?

- A** Habilidades cognitivas
- B** Habilidades emocionais
- C** Habilidades motoras e sociais
- D** Todas as anteriores

Segundo a BNCC, os professores de dança no ensino fundamental devem:

- A** Focar exclusivamente em técnicas de dança
- B** Envolver os alunos em processos criativos
- C** Treinar os alunos para performances competitivas
- D** Ensinar apenas teorias da dança

Qual é a abordagem sugerida para o ensino de dança no ensino fundamental?

- A** Tradicional e técnica
- B** Lúdica e inclusiva
- C** Competitiva e rigorosa

O conceito de "corpo" na dança, segundo a BNCC, envolve:

- A** Apenas a anatomia
- B** A percepção e o controle do movimento
- C** Aestética física
- D** A imobilidade

Segundo a BNCC, a dança no ensino fundamental deve incluir:

- A** Apenas danças folclóricas
- B** Uma variedade de estilos e ritmos
- C** Apenas danças modernas
- D** Apenas danças clássicas

A BNCC sugere que a dança contribui para o desenvolvimento da:

- A** Autoconfiança e empatia
- B** Competitividade e isolamento
- C** Submissão e conformidade
- D** Rigidez e intolerância

Qual é a importância de conhecer diferentes estilos de dança segundo a BNCC?

- A** Para se tornar um profissional da dança
- B** Para fomentar a apreciação e o respeito pelas diversidades culturais
- C** Para competir em festivais de dança
- D** Para manter a tradição familiar

O ensino da dança no ensino fundamental deve ser:

- A** Estritamente regulamentado
- B** Flexível e adaptável a diferentes contextos culturais
- C** Focado em uma única modalidade de dança
- D** Limitado a eventos comemorativos

A dança pode ser utilizada como uma ferramenta para:

- A** Melhorar as notas em outras disciplinas
- B** Promover a inclusão e a diversidade
- C** Divertir os alunos sem propósito educacional
- D** Substituir as aulas de educação física

A dança no ensino fundamental visa:

- A** A certificação profissional
- B** A exploração do movimento e das possibilidades corporais
- C** A técnica rigorosa e a precisão
- D** A preparação para competições

Quais são os principais elementos da dança que a BNCC sugere abordar?

- A** Movimento corporal, espaço e tempo.
- B** Figurino, música, palco, iluminação e cenário
- C** Competição, prêmios, medalhas e troféus
- D** Teoria, história, críticas e avaliações

A dança pode auxiliar no desenvolvimento de qual competência geral?

- A** Prática esportiva e competitiva
- B** Comunicação e expressão de sentimentos
- C** Teorização e memorização de conceitos
- D** Isolamento e individualismo

Segundo a BNCC, a avaliação em dança deve considerar:

- A** Apenas a performance técnica dos alunos
- B** A capacidade de criação e expressão dos alunos
- C** A repetição exata de coreografias
- D** A habilidade de competir com outros

O que é dança?

- A** Uma competição
- B** Uma forma de expressão artística
- C** Um estilo de música
- D** Um jogo de equipe

A BNCC propõe que o ensino da dança deve estar integrado:

- A** Com outras expressões artísticas e culturais
- B** Exclusivamente com história e geografia
- C** Apenas com matemática e ciências
- D** Com todas as disciplinas exceto artes

Qual desses estilos é considerado uma dança clássica?

- A** Hip-hop
- B** Ballet
- C** Forró
- D** Samba

As atividades de dança no ensino fundamental, de acordo com a BNCC, devem:

- A** Ser competitivas
- B** Estimular a colaboração e o trabalho em grupo
- C** Ser práticas sem nenhuma teoria
- D** Ser individuais e isoladas

Qual é uma das principais características da dança contemporânea?

- A** Uso de roupas tradicionais
- B** Movimento livre e expressivo
- C** Passos fixos e tradicionais
- D** Necessidade de um parceiro

O que significa coreografia?

- A** Escolha da música para dançar
- B** A sequência de passos e movimentos planejados
- C** O tipo de roupa usado para dançar
- D** O espaço onde se dança

A dança folclórica geralmente está associada a:

- A** Inovações tecnológicas
- B** Tradições culturais e regionais
- C** Exercícios aeróbicos
- D** Competições esportivas

Em uma roda de capoeira, além da dança, o que mais está fortemente presente?

- A** Comida típica
- B** Instrumentos musicais e canto
- C** Jogos de tabuleiro
- D** Pintura corporal

Qual é o principal propósito da dança de salão?

- A** Expressar sentimentos e emoções individuais
- B** Socializar e fazer parcerias
- C** Competir para ganhar prêmios
- D** Meditar e relaxar

Em que país se originou o ballet clássico?

- A** Índia
- B** Itália
- C** África do Sul
- D** Peru

Qual dessas danças é uma dança típica do Brasil?

- A** Flamenco
- B** Polca
- C** Samba
- D** Valsa

Que elemento é essencial na dança de rua (street dance)?

- A** Parcerias fixas
- B** Espontaneidade e improviso
- C** Uso de máscaras
- D** Dançar descalço

Qual das seguintes características é importante para a dança moderna?

- A** Movimentos livres e expressivos
- B** Movimentos rígidos e padronizados
- C** Seguir estritamente um roteiro
- D** Uso exclusivo de músicas clássicas

Qual dessas danças tem fortes raízes africanas?

- A** Flamenco
- B** Dança do ventre
- C** Axé
- D** K-Pop

Qual desses estilos de dança é baseado na cultura indígena brasileira?

- A** Coco
- B** Ballet
- C** Hip-hop
- D** Jazz

Qual das características a seguir é comum na dança jazz?

- A** Expressividade, energia e dinamismo.
- B** Uso frequente de piruetas e saltos
- C** Foco em danças folclóricas
- D** Uso de fantasias tradicionais

Qual dessas danças é caracterizada por seus ritmos e movimentos rápidos e enérgicos?

- A** Valsa
- B** Tcha-tcha-tcha
- C** Dança do ventre
- D** Tango

Qual dos seguintes é um elemento fundamental da dança?

- A** Fotografia
- B** Ritmo
- C** Escultura
- D** Pintura

A intensidade e a qualidade do movimento em uma dança são conhecidas como:

- A** Ritmo
- B** Espaço
- C** Dinâmica

Qual dos seguintes elementos envolve a duração dos movimentos?

- A** Espaço
- B** Tempo
- C** Corpo
- D** Expressão

Qual é o termo usado para descrever a organização de movimentos repetitivos na dança?

- A** Posição
- B** Ritmo
- C** Direção
- D** Flutuação

A linha e a direção que o dançarino segue durante a performance são parte do elemento:

- A** Espaço
- B** Dinâmica
- C** Tempo
- D** Forma

A qualidade suavidade ou elaboração dos movimentos está relacionada a qual elemento da dança?

- A** Corpo
- B** Dinâmica
- C** Tempo
- D** Espaço

Qual desses elementos refere-se ao controle e uso do corpo para criar formas e movimentos?

- A** Ritmo
- B** Corpo
- C** Espaço
- D** Tempo

O que determina a velocidade de uma dança?

- A** Dinâmica
- B** Corpo
- C** Tempo
- D** Espaço

Qual elemento envolve a sincronização dos movimentos com a música?

- A** Espaço
- B** Tempo
- C** Dinâmica
- D** Corpo

O uso do palco e dos lugares ocupados pelo dançarino corresponde a qual elemento?

- A** Ritmo
- B** Espaço
- C** Energia
- D** Tempo

Que elemento da dança é responsável por criar variações de intensidade e emoção?

- A** Tempo
- B** Espaço
- C** Dinâmica
- D** Ritmo

Na dança, movimentos bruscos e fortes exemplificam o uso de:

- A** Espaço
- B** Nível
- C** Tempo
- D** Energia

O que é o "Frevo"?

- A** Um estilo musical clássico
- B** Uma dança típica do Carnaval pernambucano
- C** Um tipo de pintura

Qual desses instrumentos é essencial na capoeira, que combina dança e luta?

- A** Berimbau
- B** Pandeiro
- C** Flauta

A quadrilha é uma dança típica de qual festividade brasileira?

- A** Carnaval
- B** Festa Junina
- C** Natal

O Forró é originário de qual região do Brasil?

- A** Sul
- B** Nordeste
- C** Centro-Oeste

Qual é uma das danças mais tradicionais da região Sul do Brasil?

- A** Frevo
- B** Bumba Meu Boi
- C** Chimarrita

Como é chamado o espaço onde se pratica capoeira?

- A** Arena
- B** Tatame
- C** Roda
- D** Ringue

Esportes

Quantos anéis são colocados nos alvos em uma competição oficial de tiro com arco?

- A** 8
- B** 10
- C** 12
- D** 6

No curling, quantas pedras são usadas por cada equipe durante uma partida normal?

- A** 6
- B** 8
- C** 12
- D** 6

Qual é o material mais comum utilizado para fazer a bola de boliche?

- A** Borracha
- B** Plástico
- C** Uretano

Qual o objetivo do esporte curling?

- A** Lançar o maior número de pedras no alvo
- B** Destilar pedras de granito em direção a um alvo
- C** Derubar pinos em forma de pirâmide

Em que esporte de precisão a pontaria é feita com um arco e flecha?

- A** Tiro ao alvo
- B** Tiro com arco
- C** Dardos

Qual esporte de precisão envolve lançar pedras em uma pista de gelo, visando uma casa-alvo?

- A** Curling
- B** Boliche
- C** Esqui

No esporte de bocha, o que os jogadores tentam fazer?

- A** Conduzir uma bola entre cones
- B** Aproximar suas bolas o máximo possível de uma bola alvo menor
- C** Acertar alvos em movimento

No atletismo, qual a distância oficial de uma maratona?

- A** 26,2 milhas (42,195 km)
- B** 20 milhas (32,18 km)
- C** 15 milhas (24,140 km)

Na natação competitiva, qual é a medida padrão de uma piscina olímpica em metros?

- A** 25 metros
- B** 50 metros
- C** 100 metros

No triatlo, quais são as três modalidades que compõem a competição?

- A** Corrida, natação e ciclismo
- B** Corrida, salto e natação
- C** Natação, remo e ciclismo

O que define um “esporte de marca”?

- A** Esportes em que os competidores possuem patrocínios
- B** Esportes em que o desempenho é medido por pontos ou tempo
- C** Esportes que têm equipes com nomes de marcas conhecidas

Nos esportes de marca, o que geralmente é utilizado para determinar o vencedor?

- A** Pontuação dos juizes
- B** Votos do público
- C** Tempo, distância ou altura
- D** Número de gols ou cestas

Qual é um exemplo de esporte de marca?

- A** Natação
- B** Futebol
- C** Beisebol

Em qual dos seguintes eventos os esportes de marca estão mais presentes?

- A** Copa do Mundo de Futebol
- B** Jogos Olímpicos
- C** Liga Nacional de Basquete
- D** Super Bowl

Em esportes de marca, como o vencedor é geralmente determinado?

- A** Por votação do público
- B** Por um painel de juizes
- C** Pelo menor tempo ou maior pontuação

Qual dos seguintes não é considerado um esporte de marca?

- A** Corrida de 100 metros
- B** Arremesso de peso
- C** Salto em altura
- D** Futebol americano

Qual destes é considerado um esporte de marca?

- A** Salto em altura
- B** Basquete
- C** Vôlei

Qual dos seguintes esportes utiliza uma rede divisória?

- A** Tênis
- B** Squash
- C** Futebol
- D** Beisebol

Quais são as principais características dos esportes de marca?

- A** Dependem de um aparelho específico
- B** Medem o desempenho com base em tempo, distância ou pontuação
- C** Necessitam de habilidade de comunicação entre os participantes
- D** São sempre praticados em equipe

Qual dos esportes é considerado de parede de rebote?

- A** Badminton
- B** Tênis de mesa
- C** Squash
- D** Voleibol

Qual destes esportes não é considerado de rede divisória?

- A** Voleibol
- B** Badminton
- C** Basquete
- D** Tênis

Qual equipamento é comum tanto em esportes de rede divisória quanto em esportes de parede de rebote?

- A** Raquete
- B** Skate
- C** Tacos
- D** Luvas

Qual destes esportes usa uma rede divisória, mas não raquetes?

- A** Voleibol
- B** Tênis de mesa
- C** Tênis

Qual é o principal objetivo em esportes de parede de rebote?

- A** Marcar pontos através de cestas
- B** Rebater a bola contra a parede de forma que o adversário não consiga responder
- C** Arremessar bolas em bases
- D** Correr longas distâncias

No voleibol, quantos jogadores cada equipe deve ter em quadra durante uma partida?

- A** 5 jogadores
- B** 6 jogadores
- C** 7 jogadores
- D** 8 jogadores

Na regra do voleibol, quantos toques no máximo uma equipe pode dar na bola antes de enviá-la para o outro lado?

- A** 2 toques
- B** 3 toques
- C** 4 toques
- D** 5 toques

Em uma partida de beisebol, quantas bases existem no campo?

- A** 2
- B** 3
- C** 4
- D** 5

Qual é o principal objetivo de um esporte de campo e taco?

- A** Bloquear o adversário
- B** Fazer arremessos livres
- C** Marcar pontos correndo pelas bases
- D** Controlar a posse de bola

Qual destes esportes é considerado um esporte de campo e taco?

- A** Futebol
- B** Basquete
- C** Vôlei
- D** Beisebol

Em que esporte de campo e taco usa-se um taco plano e largo em vez de um redondo?

- A** Beisebol
- B** Softbol
- C** Críquete
- D** Lacrosse

Qual das seguintes opções é um exemplo de esporte de invasão?

- A** Tênis
- B** Atletismo
- C** Basquete
- D** Ginástica

Em que esporte de invasão o objetivo é lançar uma bola ao cesto elevado do adversário?

- A** Badminton
- B** Basquete
- C** Tênis
- D** Boliche

Em esportes de invasão, como os jogadores normalmente ganham pontos?

- A** Fazendo acrobacias
- B** Marcando gols ou pontos no campo do adversário
- C** Correndo mais rápido que os adversários
- D** Jogando objetos em alvos estáticos

Qual é a duração total de uma partida de futebol em condições normais?

- A** 60 minutos
- B** 90 minutos
- C** 120 minutos
- D** 45 minutos

Qual dos seguintes esportes NÃO é considerado um esporte de invasão?

- A** Futebol
- B** Hóquei no gelo
- C** Golfe
- D** Rugby

Quantos jogadores cada equipe pode ter em campo simultaneamente no basquete?

- A** 7 jogadores
- B** 6 jogadores
- C** 5 jogadores
- D** 11 jogadores

Qual destas características é comum a todos os esportes de invasão?

- A** Uso de raquetes
- B** Disputa por território
- C** Competição individual

Em uma partida de handebol, quantos passos um jogador pode dar com a bola sem driblar?

- A** 2 passos
- B** 3 passos
- C** 4 passos
- D** 5 passos

Qual dessas modalidades é um exemplo de esporte de invasão jogado com as mãos?

- A** Vôlei
- B** Polo aquático
- C** Natação
- D** Esgrima

No rugby, quantos pontos vale um try?

- A** 3 pontos
- B** 4 pontos
- C** 5 pontos
- D** 6 pontos

No polo aquático, quantos jogadores (incluindo o goleiro) cada equipe tem na piscina?

- A** 5 jogadores
- B** 6 jogadores
- C** 7 jogadores
- D** 8 jogadores

Qual é a principal característica que define um esporte de combate?

- A** Uso de uma bola
- B** Competição entre equipes
- C** Confronto direto entre dois indivíduos ou equipes
- D** Exploração de ambientes naturais

O que caracteriza um esporte técnico combinatório?

- A** O uso de equipamento específico.
- B** A combinação de habilidades técnicas em uma sequência.
- C** Regras rígidas e inalteráveis.
- D** A ausência de juízes e árbitros.

Como são geralmente classificadas as técnicas usadas nos esportes de combate?

- A** Técnicas de salto e corrida
- B** Técnicas de arremesso
- C** Técnicas de ataque e defesa
- D** Técnicas de natação

Qual destes esportes é considerado técnico combinatório?

- A** Futebol
- B** Xadrez
- C** Salto ornamental
- D** Basquetebol

Qual das seguintes modalidades é considerada um esporte de combate?

- A** Futebol
- B** Tênis
- C** Karatê
- D** Golfe

Em um esporte técnico combinatório, como geralmente é determinada a pontuação?

- A** Pelo número de gols ou pontos.
- B** Pela precisão e execução das técnicas.
- C** Pelo tempo de jogo.
- D** Pelo voto popular dos espectadores.

No xadrez, qual é a única peça que pode pular outras peças?

- A** Rainha
- B** Bispo
- C** Cavalos

Qual é um exemplo de critério avaliado em um esporte técnico combinatório?

- A** Velocidade
- B** Resistência física
- C** Coordenação e sincronização
- D** Número de tentativas realizadas.

No xadrez, qual peça pode mover-se em qualquer número de casas livres em linha reta ou na diagonal?

- A** Rainha
- B** Bispo
- C** Torre
- D** Cavalos

Ginástica Ginástica

Ginástica Ginástica

Ginástica Ginástica

Ginástica Ginástica

Ginástica Ginástica

Qual é um dos principais objetivos da ginástica no ensino fundamental?

- A** Competir em alto nível
- B** Desenvolvimento motor e social dos alunos
- C** Ganhar campeonatos escolares
- D** Aprender sobre a história dos Jogos Olímpicos

Quais são os elementos fundamentais da ginástica artística?

- A** Força, velocidade e resistência
- B** Força, flexibilidade e coordenação
- C** Ritmo, harmonia e estética
- D** Precisão, cálculo e visualização

A ginástica artística inclui movimentos de:

- A** Dança
- B** Força, flexibilidade e coordenação
- C** Natação
- D** Futebol

Um dos benefícios da prática de ginástica para crianças é:

- A** Desenvolvimento de habilidades motoras
- B** Perda de peso rápida
- C** Ganhar medalhas
- D** Melhorar a memória para estudos

Na ginástica rítmica, os aparelhos mais utilizados são:

- A** Barra fixa e cavalo com alças
- B** Bola, fita, arco, maçãs e corda
- C** Trampolim e argolas
- D** Esteira e alteres

A BNCC propõe que a ginástica no ensino fundamental contribua para:

- A** Formação integral do aluno
- B** Apenas desenvolvimento físico
- C** Somente habilidades competitivas
- D** Conhecimento específico de ginástica olímpica

Um dos aparelhos da ginástica rítmica é:

- A** Argolas
- B** Cavalo com alças
- C** Fita
- D** Barra paralela

Um dos fundamentos da ginástica é:

- A** Protos e florações
- B** Equilíbrio e coordenação
- C** Natação e ciclismo
- D** Corrida de velocidade

A ginástica é uma atividade que contribui para:

- A** Desenvolvimento físico, emocional e social
- B** Desenvolvimento acadêmico apenas
- C** Conhecimento teórico de esportes
- D** Descanso muscular e mental

Na prática de ginástica, a segurança é garantida pelo uso de:

- A** Equipamentos adequados e supervisão constante
- B** Mensuração precisa
- C** Equipamentos eletrônicos
- D** Publicidade adequada

Os critérios de julgamento em provas de ginástica artística incluem:

- A** Altura e peso dos atletas
- B** Precisão, execução e grau de dificuldade
- C** Estilo pessoal do atleta
- D** Número de competidores

A BNCC sugere que a prática da ginástica na fase escolar deve:

- A** Ser adaptada às características e necessidades dos alunos
- B** Seguir um padrão rígido de treinamentos
- C** Desconsiderar os interesses dos alunos
- D** Focar apenas em técnicas de alto rendimento

A ginástica pode ser uma ferramenta importante para:

- A** Promoção da saúde e bem-estar
- B** Desenvolvimento de doenças crônicas
- C** Perda de foco em atividades escolares
- D** Estimulo à competitividade extrema

A ginástica laboral tem como principal objetivo:

- A** Prevenir lesões no ambiente de trabalho
- B** Melhorar a performance atlética
- C** Ensinar técnicas de dança
- D** Treinar para competições escolares

A ginástica ajuda a melhorar:

- A** Capacidade de escrita
- B** Coordenação motora, organização espacial e ritmo
- C** Transtornos alimentares
- D** Memorização de textos

A prática regular de ginástica traz benefícios para a saúde como:

- A** Aumento da ansiedade
- B** Redução do estresse e melhorias na postura
- C** Desenvolvimento de doenças crônicas
- D** Envelhecimento precoce

A prática de ginástica nas escolas é orientada para:

- A** Competição de nível avançado
- B** Integração social e desenvolvimento motor
- C** Treinamento intensivo diário
- D** Atividade individualizada

Qual a diferença principal entre ginástica rítmica e ginástica artística?

- A** A rítmica é feita em piscinas, a artística no solo
- B** A rítmica utiliza música e aparelhos leves, a artística com aparelhos fixos e acrobacias
- C** A rítmica não requer flexibilidade, a artística sim
- D** Ambas são a mesma modalidade

Um dos fundamentos da ginástica artística é:

- A** Escalada
- B** Equilíbrio
- C** Futebol
- D** Natação

Qual das seguintes modalidades de ginástica é praticada exclusivamente com o peso do corpo e sem aparelhos externos?

- A** Ginástica rítmica
- B** Ginástica aeróbica
- C** Ginástica artística
- D** Ginástica calistênica

Qual das alternativas melhora especificamente a flexibilidade na prática da ginástica?

- A Realização de rotinas intensas de corrida
- B Exercícios de alongamento e movimentos contínuos**
- C Prática de levantamento de peso
- D Apenas andar de bicicleta

Qual das alternativas é um dos benefícios da ginástica de condicionamento físico?

- A Aumentar a resistência cardiovascular**
- B Melhorar a capacidade intelectual
- C Aprender uma nova língua
- D Desenvolver habilidades artísticas

Qual a importância do aquecimento antes da prática de ginástica?

- A Aumenta o tempo de treinamento**
- B Previne lesões e prepara o corpo para os movimentos**
- C Torna os exercícios mais difíceis
- D Diminui a temperatura corporal.

Qual é o objetivo principal do alongamento na ginástica?

- A Fortalecer os músculos**
- B Aumentar a flexibilidade**
- C Melhorar a aparência física
- D Perder peso rapidamente

Que tipo de ginástica é recomendada para melhorar capacidade cardiovascular?

- A Ginástica calistênica**
- B Ginástica acrobática
- C Ginástica aeróbica**
- D Ginástica rítmica

Para que servem os exercícios de fortalecimento muscular na ginástica de condicionamento físico?

- A Melhorar a postura e prevenir lesões**
- B Melhorar o desempenho escolar
- C Aumentar a capacidade de cantar
- D Aprender a nadar

O que é ginástica de condicionamento físico?

- A Um esporte de competição**
- B Uma série de exercícios que visam melhorar a condição física**
- C Uma modalidade de dança
- D Uma técnica de pintura

Qual equipamento é frequentemente utilizado em exercícios de ginástica de condicionamento físico?

- A Pintura a óleo**
- B Faixas elásticas**
- C Xadrez
- D Violão

Qual dos seguintes exercícios é considerado uma ginástica de condicionamento físico?

- A Levantamento de peso**
- B Abdominais
- C Flexão de braços
- D Todos os acima**

Qual desses exercícios é considerado anaeróbico?

- A Corrida de longa distância**
- B Natação
- C Flexão de braço**
- D Caminhada leve

Qual a importância do aquecimento antes dos exercícios de ginástica?

- A** Aumentar a força imediatamente
- B** Prevenir lesões e preparar o corpo
- C** Melhorar a digestão
- D** Aprender novas coreografias

Quem pode praticar a ginástica de conscientização corporal?

- A** Apenas atletas profissionais
- B** Somente idosos
- C** Qualquer pessoa, em qualquer idade
- D** Somente crianças

Quais são os componentes da aptidão física?

- A** Força, flexibilidade, resistência e equilíbrio
- B** Velocidade, inteligência, criatividade e habilidade manual
- C** Comunicação, leitura, escrita e matemática
- D** Música, arte, ciência e tecnologia

A ginástica de conscientização corporal pode ajudar com:

- A** Melhorar o sono
- B** Aumentar a agressividade
- C** Ganhar músculos rapidamente
- D** Aprender um novo idioma

Qual é uma prática segura ao realizar exercícios de condicionamento físico?

- A** Fazer os exercícios com pressa
- B** Utilizar a técnica correta
- C** Ignorar sinais de dor
- D** Excluir o alongamento da rotina

Qual desses movimentos é frequentemente usado na ginástica de conscientização corporal?

- A** Movimentos bruscos e rápidos
- B** Movimentos lentos e controlados
- C** Movimentos de levantamento de peso
- D** Rastejar no chão

O que é ginástica de conscientização corporal?

- A** Um tipo de dança
- B** Exercícios que focam na percepção e controle do corpo
- C** Uma competição de atletismo
- D** Uma modalidade de natação

Qual das seguintes atividades NÃO faz parte da ginástica de conscientização corporal?

- A** Meditação
- B** Relaxamento muscular
- C** Corrida de alta intensidade
- D** Alongamento

Qual é um dos objetivos principais da ginástica de conscientização corporal?

- A** Ganhar medalhas
- B** Melhorar a consciência do próprio corpo
- C** Aprender a nadar
- D** Jogar bola

A prática de ginástica de conscientização corporal pode melhorar:

- A** A velocidade de leitura
- B** A flexibilidade e postura
- C** A habilidade de resolver problemas matemáticos
- D** A memorização de datas históricas

Qual é um princípio básico da ginástica de conscientização corporal?

- A** Competitividade
- B** Autoconhecimento
- C** Ganhar força rápida
- D** Alimentação específica

Na ginástica de conscientização corporal, é importante:

- A** Forçar até sentir dor
- B** Respeitar os limites do corpo
- C** Seguir uma dieta rígida
- D** Usar roupas pesadas

Os exercícios de respiração em ginástica de conscientização corporal visam:

- A** Melhorar a resistência cardiovascular
- B** Relaxar a mente e o corpo
- C** Aumentar a massa muscular
- D** Reduzir o apetite

Qual destas práticas pode ser integrada à ginástica de conscientização corporal?

- A** Yoga
- B** Futebol
- C** Basquete
- D** Tênis de mesa

Por que é importante manter uma boa postura durante a ginástica de conscientização corporal?

- A** Para evitar lesões e melhorar o equilíbrio
- B** Para impressionar os colegas
- C** Para correr mais rápido
- D** Para poder levantar mais peso

Qual das seguintes práticas é considerada uma forma de ginástica de conscientização corporal?

- A** Futebol
- B** Vôlei
- C** Pilates
- D** Basquete

Entre as características a seguir, qual NÃO é típica das práticas de ginástica de conscientização corporal?

- A** Movimentos rápidos e explosivos
- B** Controle preciso dos movimentos
- C** Foco na respiração
- D** Conexão mente-corpo

Na ginástica de conscientização corporal, qual prática orienta o participante a focar no momento presente?

- A** Kickboxing
- B** Meditação
- C** Corrida de longa distância
- D** Futebol

Qual das opções a seguir é uma característica de Pilates?

- A** Uso de equipamentos pesados
- B** Foco na velocidade
- C** Trabalhar a musculatura interna e estabilizadora
- D** Envolvimento de movimentos bruscos

Qual desses tipos de ginástica de conscientização corporal é originário da China?

- A** Yoga
- B** Pilates
- C** Tai Chi chuan
- D** Crossfit

Jogos e
brincadeiras

Jogos e brincadeiras ajudam no desenvolvimento:

- A** Físico
- B** Social
- C** Cognitivo
- D** Todas as alternativas

No pega pega, quem tenta pegar os outros jogadores é chamado de:

- A** Pegador
- B** Procurador
- C** Pique-esconde

A brincadeira de "telefone sem fio" estimula:

- A** Audição
- B** Fala
- C** Interpretação
- D** Todas as alternativas

No jogo de queimada, o objetivo é:

- A** Marcar pontos
- B** Eliminar os adversários
- C** Correr mais rápido

A brincadeira de "pular corda" é mais conhecida por ajudar no desenvolvimento:

- A** Motor fino
- B** Motor grosso
- C** Cognitivo

Qual o objetivo do jogo pique-bandeira:

- A** Roubar a bandeira do oponente
- B** Correr o mais rápido
- C** Evitar ser pego

Qual é o objetivo do jogo de bolinhas de gude?

- A** Coletar o maior número de bolinhas
- B** Acertar bolinhas dos outros jogadores
- C** Rodar a bolinha mais rápido

O jogo de xadrez estimula principalmente:

- A** Raciocínio lógico
- B** Velocidade
- C** Coordenação motora

Nas brincadeiras de roda, é comum:

- A** Cantar músicas
- B** Correr
- C** Pular

No jogo da velha, o que o jogador deve fazer para vencer:

- A** Desenhar uma figura
- B** Fazer uma sequência de três símbolos iguais
- C** Colorir os quadrados

No jogo da mímica,
os jogadores:

- A** Desenham figuras
- B** Fazem gestos sem falar
- C** Cantam músicas

Na brincadeira de
"mamãe da rua", a
"mamãe" deve:

- A** Ficar parada
- B** Impedir os jogadores de atravessar
- C** Correr em círculos

O cabo de guerra é
um jogo:

- A** De raciocínio lógico
- B** De estratégia
- C** De velocidade

A brincadeira de
esconde-esconde
termina quando:

- A** Todos são encontrados
- B** O pegador desiste
- C** Anoi-tece

O jogo das cadeiras
desenvolve:

- A** Agilidade
- B** Força
- C** Flexibilidade

A brincadeira de
chutar latas:

- A** É para garotas
- B** É para garotos
- C** Pode ser para todos

Na brincadeira de
"siga o mestre", os
jogadores devem:

- A** Correr o mais rápido possível
- B** Repetir os movimentos do líder
- C** Pular em um pé só

No jogo da
amarelinha, os
jogadores não
podem:

- A** Pular
- B** Tocar nas linhas
- C** Jogar pedra

No jogo de futebol
de botão, a bolinha
é movida:

- A** Com os dedos
- B** Com uma vara
- C** Sopros

Durante o
pique-bandeira, é
necessário:

- A** Muita habilidade manual
- B** Velocidade
- C** Estratégia e cooperação

A brincadeira do "gato mia" é uma atividade de:

- A** Agilidade
- B** **Audição e fala**
- C** Força

Para realizar uma brincadeira de roda, geralmente é necessário:

- A** Um objeto
- B** **Nada**
- C** Uma bola

Na brincadeira "passa anel", enquanto o objeto passa, os jogadores ficam:

- A** **De olhos fechados**
- B** De olhos abertos
- C** Correndo

O jogo da "memória" ajuda a desenvolver:

- A** **Coordenação motora**
- B** Raciocínio lógico
- C** **Memória**

Qual é uma característica fundamental dos jogos educativos no ensino fundamental segundo a BNCC?

- A** **Competitividade extrema**
- B** **Foco no desenvolvimento de habilidades psicomotoras**
- C** Exclusão de regras rígidas
- D** Orientação exclusiva para a diversão

O que são brincadeiras de faz-de-conta?

- A** **Atividades sem qualquer estrutura**
- B** Jogos com regras muito específicas
- C** **Atividades que simulam situações da vida real**
- D** Esportes organizados

Qual o principal objetivo das atividades lúdicas no ensino fundamental?

- A** **Ganhar prêmios**
- B** **Desenvolver habilidades sociais e cognitivas**
- C** Aumentar a competitividade entre os alunos
- D** Focar exclusivamente no físico

Nos jogos cooperativos, qual é a principal meta dos participantes?

- A** **Competir entre si**
- B** **Trabalhar juntos para alcançar um objetivo comum**
- C** Seguir regras rigorosamente
- D** Focar em metas individuais

Qual destas brincadeiras ajuda a desenvolver a coordenação motora fina?

- A** **Pular corda**
- B** Ler histórias
- C** Jogar futebol
- D** **Modelar com massinha**

O que caracteriza um jogo de regras?

- A** **Variabilidade total das instruções**
- B** **Estrutura fixa e específica que os jogadores devem seguir**
- C** Ausência de objetivos definidos
- D** Concentre-se apenas na participação

Qual é um exemplo de jogo simbólico recomendado pela BNCC?

- A** Jogo de xadrez
- B** Esconde-esconde
- C** Participar de uma peça de teatro
- D** Brincar de médicos e enfermeiros

Jogos de cooperação são importantes para:

- A** Incentivar a rivalidade
- B** Promover a cooperação e o respeito às regras
- C** Eliminar a necessidade de colaboração
- D** Fomentar a discórdia entre os alunos

Os jogos de tabuleiro são recomendados por qual motivo principal?

- A** Ajudam na memorização de dados históricos
- B** Estimulam o pensamento lógico e a resolução de problemas
- C** Não têm regras a serem seguidas
- D** Fomentam a competitividade exclusivamente

Em jogos de simulação, os alunos:

- A** Sempre seguem um roteiro fixo
- B** Criam e vivenciam situações imaginárias com liberdade
- C** Competem entre si
- D** Jogam sem qualquer objetivo

Como os jogos de raciocínio lógico beneficiam os alunos do ensino fundamental?

- A** Desenvolvem habilidades de argumentação e pensamento crítico
- B** Tornam-se mais físicos
- C** Eliminam a necessidade de seguir regras
- D** Promovem atividades sem um objetivo claro

Brincadeiras ao ar livre são importantes por quê?

- A** Aumentam a competitividade
- B** Estimulam o contato com a natureza e o desenvolvimento físico
- C** Servem apenas como recreação
- D** Dispensam a supervisão

Qual destes jogos pode ajudar no desenvolvimento de habilidades matemáticas?

- A** Pular corda
- B** Jogo de memorização
- C** Dominó
- D** Jogo da velha

Como os jogos de palavras cruzadas beneficiam os alunos?

- A** Promovem atividades físicas
- B** Aumentam o vocabulário e melhoram habilidades ortográficas
- C** Desenvolvem habilidades manuais
- D** Ensinam matemática

Qual é a importância das atividades lúdicas na Educação Física, segundo a BNCC?

- A** Servem apenas para ocupar o tempo
- B** Contribuem para o desenvolvimento integral das crianças
- C** Focam exclusivamente no treinamento esportivo
- D** São irrelevantes

Jogos de construção, como blocos de montar, ajudam a desenvolver:

- A** Competências físicas avançadas
- B** Habilidades espaciais e motoras finas
- C** Apenas a habilidade de seguir instruções
- D** Habilidades de argumentação

Qual destas atividades é considerada uma brincadeira tradicional brasileira?

- A Basquete
- B Pião**
- C Tênis
- D Patinação no gelo

As competências emocionais são trabalhadas em atividades lúdicas por meio de:

- A** Jogos físicos intensos
- B** Jogos cooperativos e atividades de resolução de conflitos
- C Brincadeiras sem interação social
- D Tarefas individuais

A resistência física é mais desenvolvida em qual tipo de brincadeira?

- A** Jogos de tabuleiro
- B Cantigas de roda
- C** Jogos com corrida e brincadeiras de pega-pega
- D Jogos de cartas

A prática de atividades de pintura e desenho livre é importante para:

- A** Competências motoras grossas
- B** Expressão artística e criatividade
- C Força física
- D Desenvolvimento de táticas de jogos

Em jogos colaborativos, os jogadores:

- A** Trabalham juntos para atingir um objetivo comum
- B Competem entre si até alcançar a vitória
- C Ignoram as regras estabelecidas
- D Jogam individualmente sem interação

Qual desses é considerado um "jogo de tabuleiro"?

- A** Xadrez
- B Corrida de carrinhos
- C Jogos de tiro
- D Jogos de memória

Qual é a principal característica de um jogo cooperativo?

- A** Os jogadores competem entre si
- B** Os jogadores trabalham em equipe
- C Cada jogador joga sozinho
- D Os jogadores tentam eliminar uns aos outros

Por que os jogos cooperativos são importantes no ensino fundamental?

- A** Eles incentivam a competição saudável
- B** Eles ajudam a desenvolver habilidades de trabalho em equipe
- C Eles promovem a rivalidade entre os alunos
- D Eles evitam a interação social

Qual a diferença principal entre jogos cooperativos e competitivos?

- A** Jogos cooperativos focam na vitória individual, e jogos competitivos na vitória do grupo
- B** Jogos cooperativos promovem a colaboração, e jogos competitivos a disputa
- C Jogos cooperativos têm regras mais complexas que jogos competitivos
- D Jogos cooperativos usam mais recursos que jogos competitivos

Qual destes é um benefício de jogar jogos competitivos?

- A** Promove a exclusão social
- B** Ensina a lidar com vitórias e derrotas
- C Incentiva a deslealdade
- D Desmotiva o esforço individual

Lutas

No Taekwondo, qual é o principal objetivo ao pontuar em competições de combate?

- A** Atacar somente a região da cabeça
- B** Acertar a maior quantidade de socos no abdômen
- C** Acertar chutes na cabeça e no tronco
- D** Imobilizar o adversário

Qual dos esportes de combate abaixo se originou no Brasil?

- A** Karatê
- B** Taekwondo
- C** Muay Thai
- D** Capoeira

No MMA (Artes Marciais Mistas), quais são os golpes considerados ilegais?

- A** Joelhadas no corpo
- B** Chutes na cabeça de um adversário caído
- C** Socos no rosto
- D** Chaves de braço

Qual é o principal objetivo de ensinar lutas no ensino fundamental segundo a BNCC?

- A** Promover a agressividade
- B** Desenvolver habilidades motoras e sociais
- C** Preparar para competições
- D** Tornar os alunos mais fortes

Em uma partida de judô, o que é considerado um "Ippon"?

- A** Um soco bem executado
- B** Uma projeção perfeita onde o adversário cai de costas
- C** Um chute alto
- D** Uma defesa bem realizada

As lutas no contexto escolar devem ser compreendidas como:

- A** Formas de violência
- B** Práticas culturais e esportivas
- C** Atividades de recreação
- D** Exercícios militares

Qual é o principal critério para vencer uma luta de kickboxing por pontos?

- A** Número de técnicas de grappling aplicadas
- B** Número de chutes e socos acertados
- C** Tempo total de controle no chão
- D** Número de submissões aplicadas

De acordo com a BNCC, qual habilidade é desenvolvida através das lutas no ensino fundamental?

- A** Lidar com o estresse
- B** Estimular a competitividade
- C** Respeito à diversidade
- D** Memorização rápida

No jiu-jitsu, qual é o objetivo principal do competidor?

- A** Correr a maior distância
- B** Derrubar o adversário
- C** Realizar uma sequência de golpes
- D** Submeter o adversário com técnicas de imobilização

A BNCC recomenda que a aprendizagem das lutas esteja ligada à:

- A** Conhecer e experimentar modalidades de lutas, nos aspectos técnicos, históricos e filosóficos.
- B** Preparação para torneios
- C** Condicionamento físico extremo
- D** Simulação de combate real

Quais destes é um princípio das lutas que deve ser ensinado na escola?

- A Força bruta
- B Estratégia e autocontrole**
- C Competitividade extrema
- D Isolamento social

Segundo a BNCC, a prática das lutas deve promover:

- A Disputa acirrada
- B Paz e socialização**
- C Divisão de grupos
- D Ganância

A BNCC inclui o ensino de lutas em qual área do conhecimento?

- A Matemática
- B Ciências da Natureza
- C Educação Física**
- D História

A prática de lutas no ensino fundamental deve:

- A Ser coerente com os princípios de inclusão**
- B Desconsiderar a segurança
- C Selecionar os mais aptos fisicamente
- D Ter como foco a vitória

Qual dessas modalidades pode ser ensinada no ensino fundamental?

- A Jiu-jitsu
- B Capoeira
- C Taekwondo
- D Todas as acima**

Qual é um dos valores importantes a ser trabalhado através das lutas?

- A Competição
- B Respeito**
- C Individualismo
- D Exclusão

Nas aulas de lutas os alunos devem aprender a:

- A Ganhar a qualquer custo
- B Atuar com ética e responsabilidade**
- C Ignorar as regras esportivas
- D Treinar excessivamente

Uma das competências gerais da BNCC que pode ser desenvolvida através das lutas é:

- A Pensamento científico
- B Autogestão
- C Empatia e cooperação**
- D Leitura e escrita avançadas

As atividades práticas de lutas devem ser acompanhadas por discussões sobre:

- A Cultura e história das modalidades**
- B Técnicas de combate clandestino
- C Musculação avançada

Qual é um dos objetivos específicos das aulas de lutas no ensino fundamental?

- A Capacitar para competições
- B Conhecer e experimentar modalidades de lutas**
- C Aumentar o nível de força bruta
- D Selecionar atletas para equipes escolares

Quais aspectos devem ser considerados para a prática das lutas no ensino fundamental?

- A** Risco de lesões
- B** Equipamentos de segurança
- C** Respeitar a condição física dos alunos
- D** Todas as alternativas acima

A prática de lutas na escola deve ser utilizada para:

- A** Treinamento intensivo
- B** Desenvolvimento integral dos alunos
- C** Exclusão dos menos habilidosos
- D** Aumentar a rivalidade entre colegas

Como a BNCC propõe que as lutas sejam avaliadas no contexto escolar?

- A** Pelo número de vitórias
- B** Pelo desenvolvimento de competências sociais e motoras
- C** Pelo desempenho em competições extracurriculares
- D** Pelo nível de agressividade

Segundo a BNCC, um currículo que inclui lutas deve:

- A** Ser flexível e adaptável
- B** Ser fixo e rigoroso
- C** Focar apenas no aspecto físico
- D** Excluir qualquer atividade teórica

A abordagem pedagógica das lutas no ensino fundamental inclui:

- A** Ensino de técnicas de combate extremo
- B** Inserção de valores educativos e sociais
- C** Exclusivamente técnicas de ataque
- D** Competição contínua e constante

As aulas de lutas devem:

- A** Ser intensas e cansativas
- B** Ser planejadas de modo a garantir segurança e aprendizado
- C** Ser direcionadas apenas aos mais fortes
- D** Focar em combates reais

De acordo com a BNCC, as lutas devem estar relacionadas à:

- A** Aumentar o número de atletas
- B** Promoção da saúde e bem-estar
- C** Intensificação das competições internas
- D** Privatização das aulas de educação física

A prática das lutas deve também promover:

- A** Rivalidade e competição
- B** Justiça e igualdade
- C** Isolamento dos alunos
- D** Exclusivamente a preparação física

Qual é uma característica importante ao ensinar lutas?

- A** Priorizar o individualismo
- B** Focar no respeito mútuo
- C** Incentivar a anarquia
- D** Promover a exaustão física

Para garantir a segurança nas aulas de lutas, o professor deve:

- A** Ignorar as habilidades individuais dos alunos
- B** Adequar as atividades ao nível de habilidade de cada aluno
- C** Incentivar a competição constante
- D** Permitir que os alunos decidam as próprias atividades

Qual é o principal objetivo do judô?

- A** Pontuar em uma luta
- B** Derrubar o oponente
- C** Defesa pessoal

Em qual das seguintes lutas se utiliza um ringue com cordas?

- A** Judô
- B** Boxe
- C** Taekwondo

Qual faixa de cor é a mais alta no judô?

- A** Marron
- B** Preta
- C** Verde

Qual equipamento de proteção é obrigatório no boxe?

- A** Capacete
- B** Luvas
- C** Joelheira

Em qual luta os golpes são predominantemente e chutes?

- A** Boxe
- B** Taekwondo
- C** Judô

Quem é o fundador do judô?

- A** Jigorô Kanô
- B** Bruce Lee
- C** Masutatsu Oyama

Qual das seguintes lutas utiliza um tatame?

- A** Boxe
- B** Judô
- C** Capoeira

Qual é o principal objetivo do taekwondo?

- A** Defesa pessoal
- B** Pontuar com chutes e socos
- C** Derrubar o oponente

Em qual das lutas a prática do kiai (grito) é comum?

- A** Boxe
- B** Karatê
- C** Luta Olímpica

No taekwondo, quais são as principais áreas de pontuação?

- A** Cabeça e tronco
- B** Pernas e braços
- C** Tronco e pés

Qual dessas lutas foca em técnicas de imobilização?

- A** Taekwondo
- B** Boxe
- C** Judo

No taekwondo, qual faixa simboliza o nível de iniciante?

- A** Preta
- B** Amarela
- C** Branca

Quem são os praticantes de judô chamados?

- A** Judocas
- B** Judante
- C** Judistas

Durante uma luta de boxe, qual é a principal função do técnico?

- A** Ensinar novos golpes
- B** Cantar o hino nacional
- C** Orientar estrategicamente o lutador

Qual é o local oficial onde ocorre a luta de boxe?

- A** Tatame
- B** Ringue
- C** Octógono

Em qual dessas lutas há categorias de faixa que indicam o nível de habilidade?

- A** Capoeira
- B** Taekwondo
- C** Boxe

Qual dessas lutas é conhecida por utilizar movimentos acrobáticos e musicais?

- A** Judo
- B** Taekwondo
- C** Capoeira

De que forma as lutas podem impactar positivamente o comportamento social dos alunos?

- A** Incentivando a competição desleal
- B** Melhorando habilidades de trabalho em equipe e respeito ao próximo
- C** Aumentando o isolamento social
- D** Desenvolvendo a rivalidade entre colegas

Qual alternativa é um benefício emocional que a prática de lutas pode trazer para os alunos?

- A** Redução da autoestima
- B** Desenvolvimento de ansiedade
- C** Aumento da autoconfiança e controle emocional
- D** Crescimento do medo de falhar

As lutas nas escolas podem ajudar na formação do caráter dos alunos através de:

- A** Encorajamento de atitudes negativas
- B** Reforço de valores como disciplina, respeito e perseverança
- C** Enfraquecimento da moral e ética
- D** Promoção de comportamento irresponsável

Correto

Passo de

Ritmo

Sprint

Passo

Saltito Veloz!

Velocidade!

Acelerado!

Surpreendente!

adiante!

Avance

Avance

Avance

Avance

Avance

3 casas no

4 Casas

4 Casas

2 Casas

3 Casas

tabuleiro.

Troque

Duplo

Corrida

Bloqueio

Fuga

Troque!

Movimento!

Acelerada!

Estratégico!

Diplomática!

Troque de

Avance Uma

Avance Duas

Bloqueio de

Pule uma

Lugar com

Casa e Jogue

Casas e Jogue

Jogador (use

Pergunta (use

um Colega

Novamente

Novamente

quando quiser)

quando quiser)

Pule-me!

Reviravolta!

Reduza as

Opções!

Foco na Escolha!

Contra-Ataque!

Pule um

Troque de

Elimine Duas

Elimine uma

Neutralizar uma

Colega Nessa

Pergunta

Alternativas de

Alternativa de

Ação de Outro

Rodada

(use quando

Resposta (use

Resposta (use

Jogador (use

quiser)

quando quiser)

quando quiser)

quando quiser)

Cancelamento	Carona!	Ponto Extra!	Carta de Colaboração!	Carta de Oportunidade!
Tático! Anule uma	Escolha um Oponente para	Avance 1 casa e	Escolha um Jogador para	Avance uma casa e
Carta de Errado (use quando quiser)	Avançar e Ficar na Mesma	avançar uma	aliado para avançar duas	compre uma carta
	Posição que Você	casa.	casas com você.	extra de qualquer baralho.

Carta de Bônus Duplo!
Avance o dobro do número que o último jogador avançou.

Carta de União:
Todos os jogadores avançam uma casa.

Carta de Bonança!
Conceda a todos avançar uma casa.

Carta Viva!
Avance cinco casas.

Carta de Recompensa Extra!
Avance 2 casas e ganhe um ponto extra ajudando o próximo jogador.

Carta de Dupla Progresso!
Escolha um jogador para avançar uma casa junto com você.

Carta de Superação!
Ignore a próxima vez que você errar uma resposta.

Carta de Cúmplice!
Avance o mesmo número de casas que o próximo jogador mover.

Carta Mágica!
Transforme uma casa de penalização em uma de avanço. (Use quando quiser)

Carta Solidarieidade!
avance 2 casas e escolha um jogador que receberá os mesmos avanços que você desfrutar na próxima rodada

Vento a Favori!

Vento a Favori!

Vento a Favori!

Momento de

Glória!

Sua

determinação te

leva mais longe

que nunca .

Avançar 6 casas

Momento de

Glória!

Sua

determinação te

leva mais longe

que nunca .

Avançar 6 casas

Avançar 3 casas

Avançar 3 casas

Avançar 3 casas

Energia Extra!

Energia Extra!

Energia Extra!

Momento de

Glória!

Sua

determinação te

leva mais longe

que nunca .

Avançar 6 casas

Momento de

Glória!

Sua

determinação te

leva mais longe

que nunca .

Avançar 6 casas

Você encontrou

Você encontrou

Você encontrou

uma nova

uma nova

uma nova

energial!

energial!

energial!

Avançar 4 casas

Avançar 4 casas

Avançar 4 casas

Turbo Ligado!

Turbo Ligado!

Turbo Ligado!

Momento de

Glória!

Sua

determinação te

leva mais longe

que nunca .

Avançar 6 casas

Momento de

Glória!

Sua

determinação te

leva mais longe

que nunca .

Avançar 6 casas

Você acelera

Você acelera

Você acelera

em máxima

em máxima

em máxima

potência!

potência!

potência!

Avançar 5

Avançar 5

Avançar 5

casas

casas

casas

**Não foi
desta Vez**

Tentativa
2.0!
Tente novamente.

Pergunte a um Colega!
Pega ajuda a um colega para responder à pergunta.

Divirta-se e Aprenda!
Lembre-se que o objetivo é se divertir e aprender, não apenas ganhar.

Nova Chance!
Você tem uma nova chance para responder à pergunta.

Debate Coletivo!
Todos os jogadores devem discutir a resposta correta e avançar uma casa.

Ajuda Mútua!
Permita que um outro jogador responda à sua pergunta e avance 1 casa com você

Tempestade de Ideias!
Você pode perguntar aos outros jogadores por sugestões antes de responder.

Compartilhando Sabedoria!
Avance uma casa por compartilhar algo que aprendeu com o erro.

Resposta em Equipe!
Responda a próxima pergunta em equipe e todos avançam uma casa

Dupla Dinâmica!
Escolha outro jogador para responder junto com você e os dois avançam uma casa.

Explicação Extra!
Explique a resposta correta para todos os jogadores e ganhe um ponto extra.

Aprendizado Pessoal!
Conte um erro que cometeu recentemente e o que aprendeu com ele e avance uma casa.

Reformule e Avance!
Transforme a pergunta errada em uma nova pergunta para outro jogador responder e os dois avançam uma casa.

Discurso e Voto!
Selecione dois jogadores para debaterem e votarem na resposta mais adequada à pergunta. Todos avançam uma casa.

História Relacionada!
Relate uma história pessoal relacionada ao tema da pergunta e avance uma casa.

Pergunta criativa:

Crie uma nova pergunta relacionada ao mesmo tema, responda e avance uma casa

Tempestade Calma:

"Pode parecer difícil agora, mas cada erro é um passo em direção à maestria. Continue tentando!"

Estrela Guia:

"Mesmo na escuridão, uma estrela brilha. Aprenda com seus erros e seja sua própria luz."

Oásis Sereno:

"Errar é parte do aprendizado. Respire fundo e siga adiante com serenidade."

Fênix Renascente:

"Das cinzas dos erros, você sempre pode renascer mais forte. Nunca desista."

Riacho Cristalino:

"Como a água que flui ao redor dos obstáculos, você também pode encontrar novos caminhos."

Vento da Mudança:

"Cada erro é uma chance de mudar e crescer. Abrace essa transformação."

Horizonte Novo:

"Ao errar, você vê mais possibilidades. O horizonte é vasto e cheio de oportunidades."

Pedra Preciosa:

"Até o diamante era um simples pedaço de carvão. O erro é parte da lapidação do seu brilho."

Raio de Sol:

"Depois da tempestade, sempre vem o sol. Erros são apenas nuvens passageiras."

Passeio no Bosque:

"Errar é natural como as estações. Aproveite o percurso e aprenda com cada passo."

Mãos Amigas:

"Errar é humano, e amigos estão aqui para apoiar. Juntos, sempre vamos mais longe."

Montanha Alta:

"Cada erro é um degrau na escada da vida. Continue subindo com determinação."

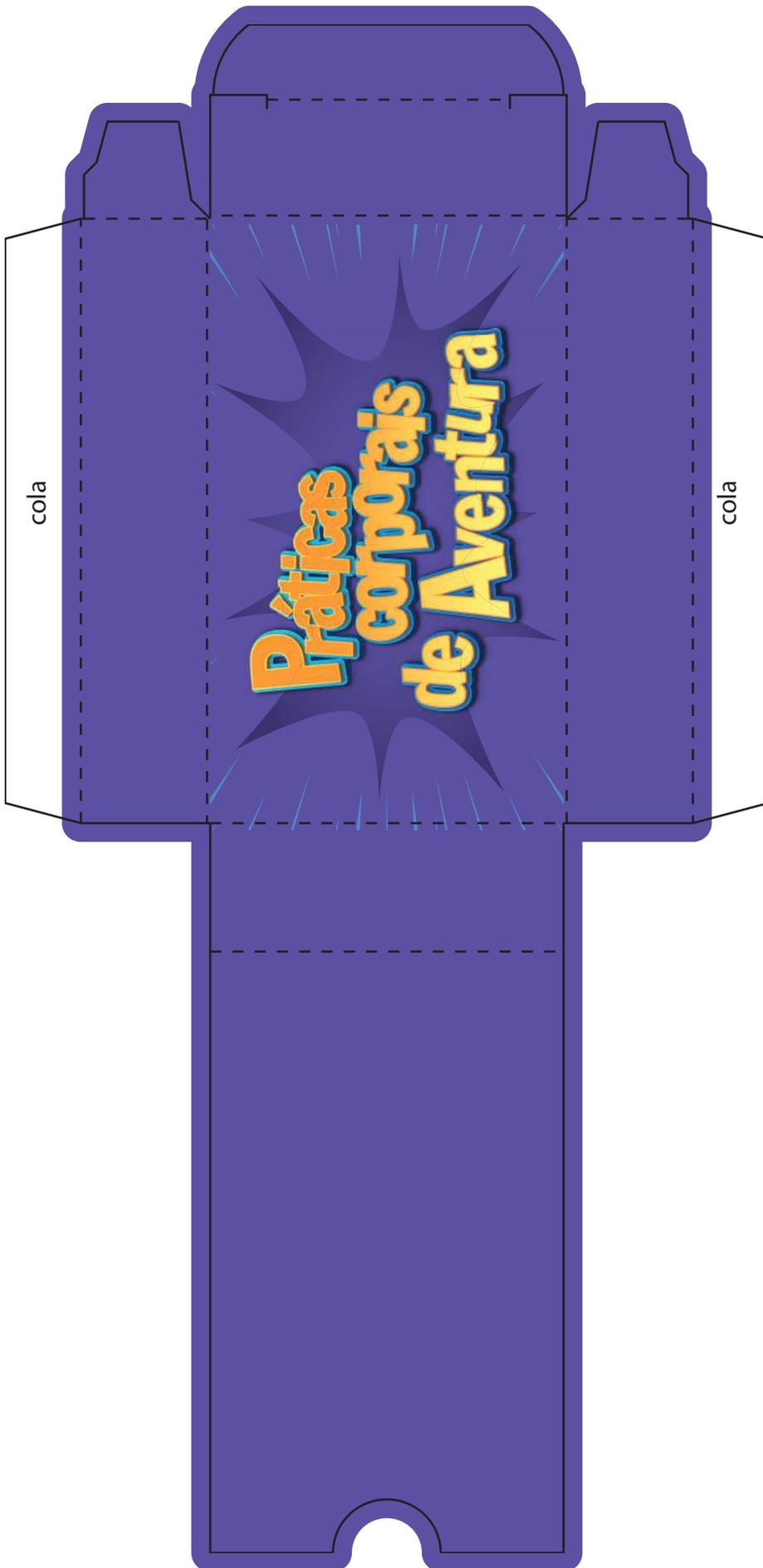
Caminho de Pedras:

"As pedras no caminho são parte da jornada. Use-as para construir seu conhecimento."

Pirâmide do Saber:

"Erros são blocos fundamentais na construção de sua sabedoria."

ENVELOPES CARTAS

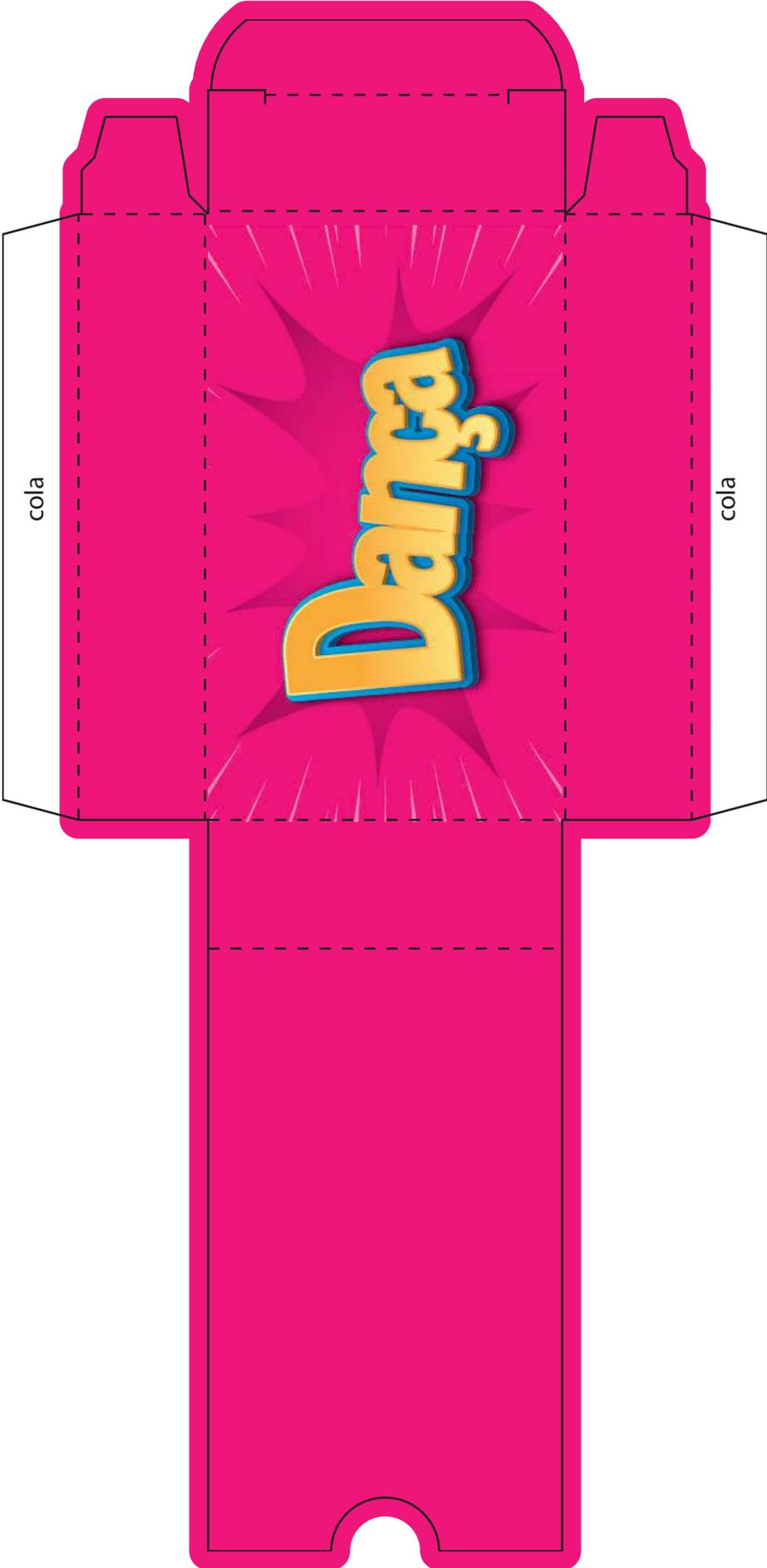


LEGENDA

Corte _____

Dobra - - - - -

ENVELOPES CARTAS

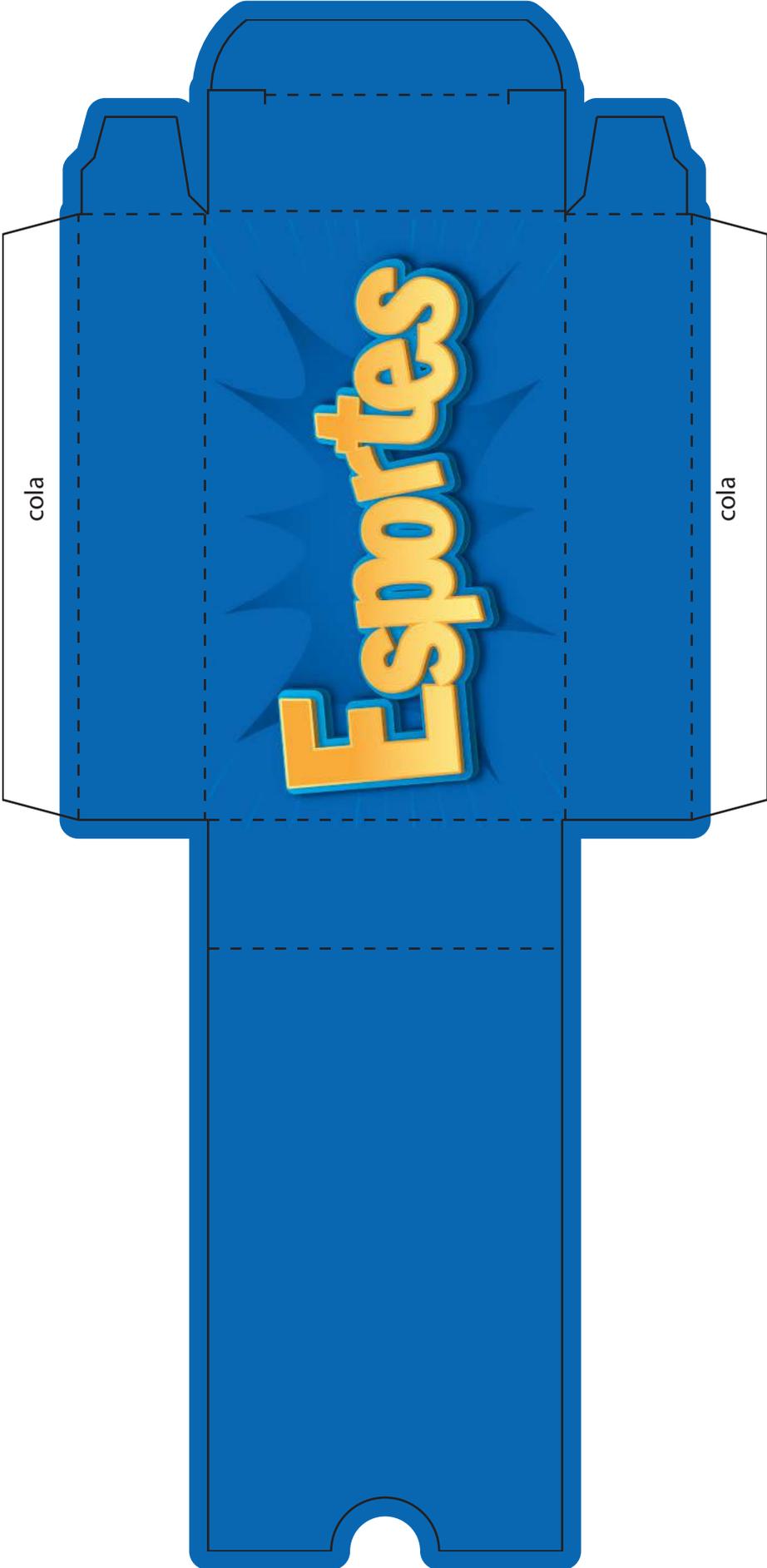


LEGENDA

Corte _____

Dobra - - - - -

ENVELOPES CARTAS

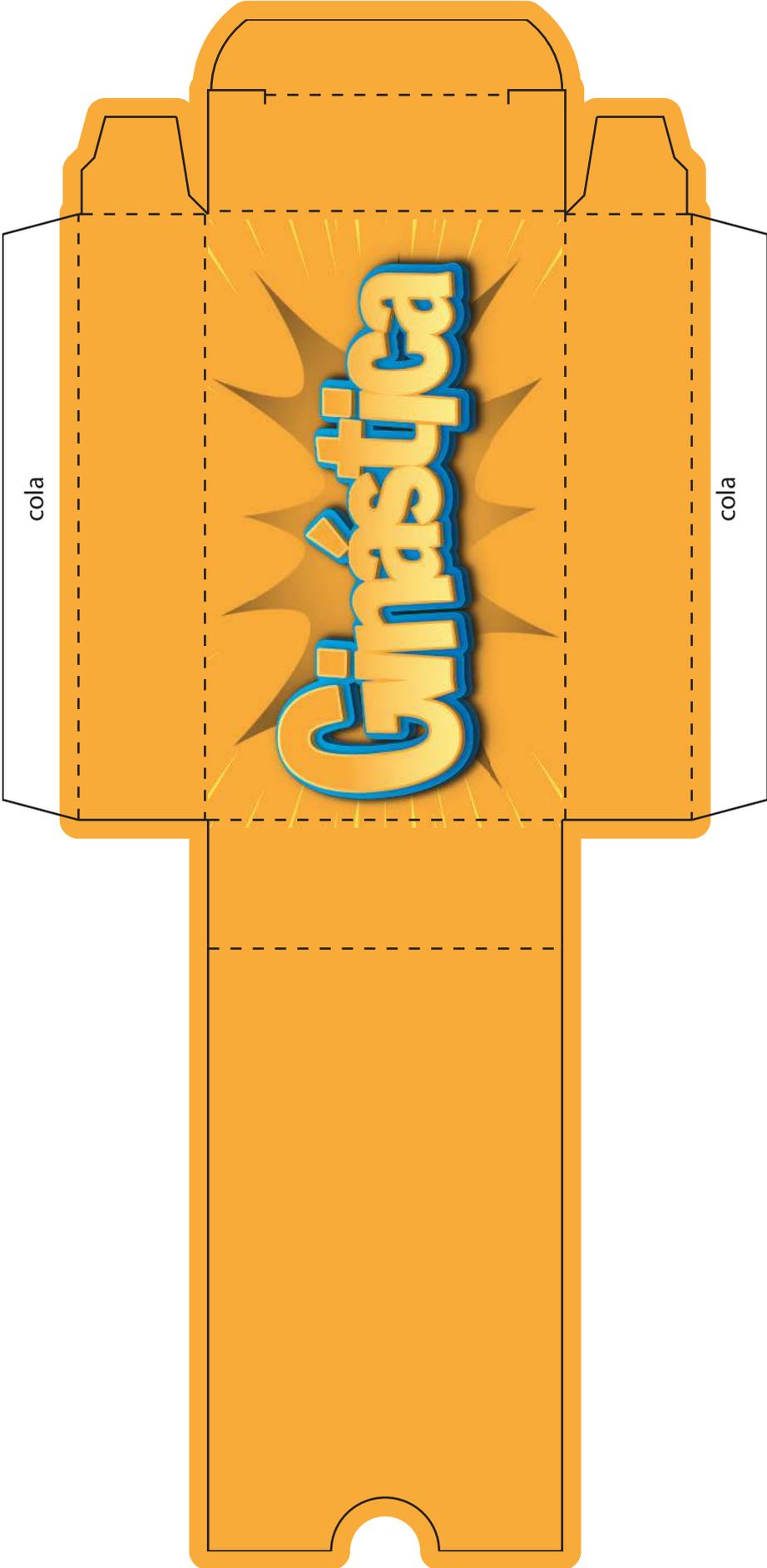


LEGENDA

Corte _____

Dobra - - - - -

ENVELOPES CARTAS

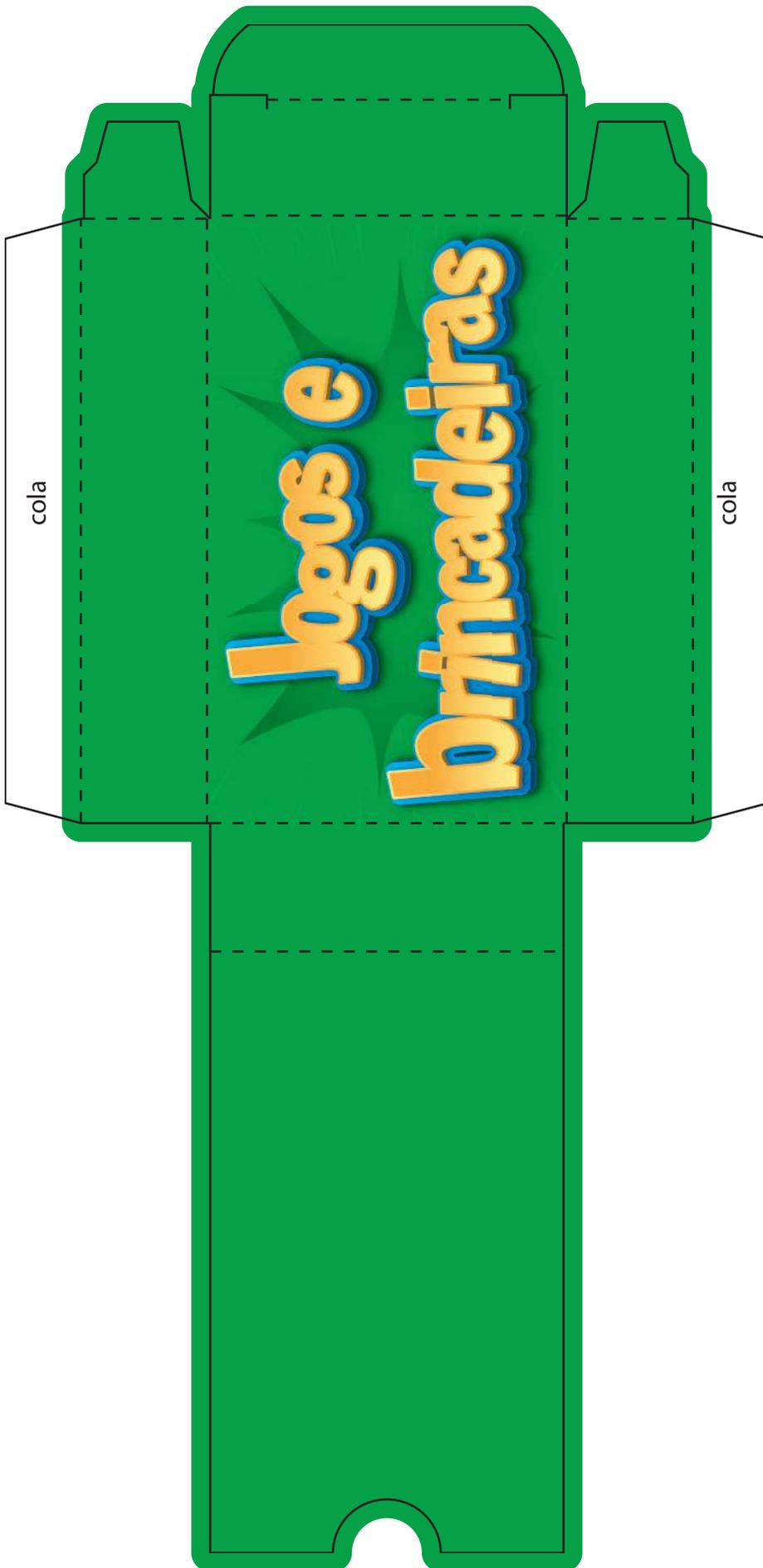


LEGENDA

Corte _____

Dobra - - - - -

ENVELOPES CARTAS

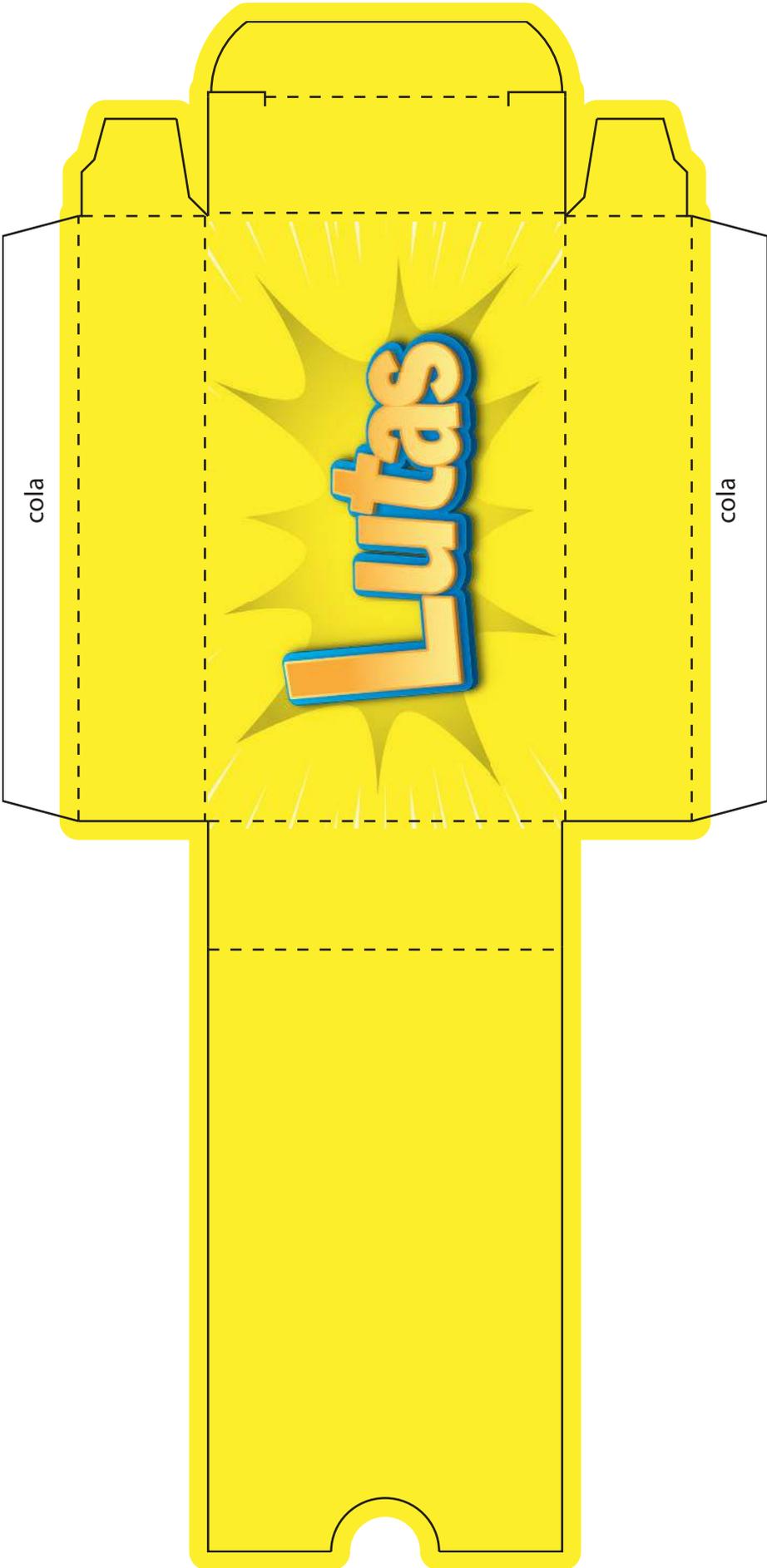


LEGENDA

Corte _____

Dobra - - - - -

ENVELOPES CARTAS

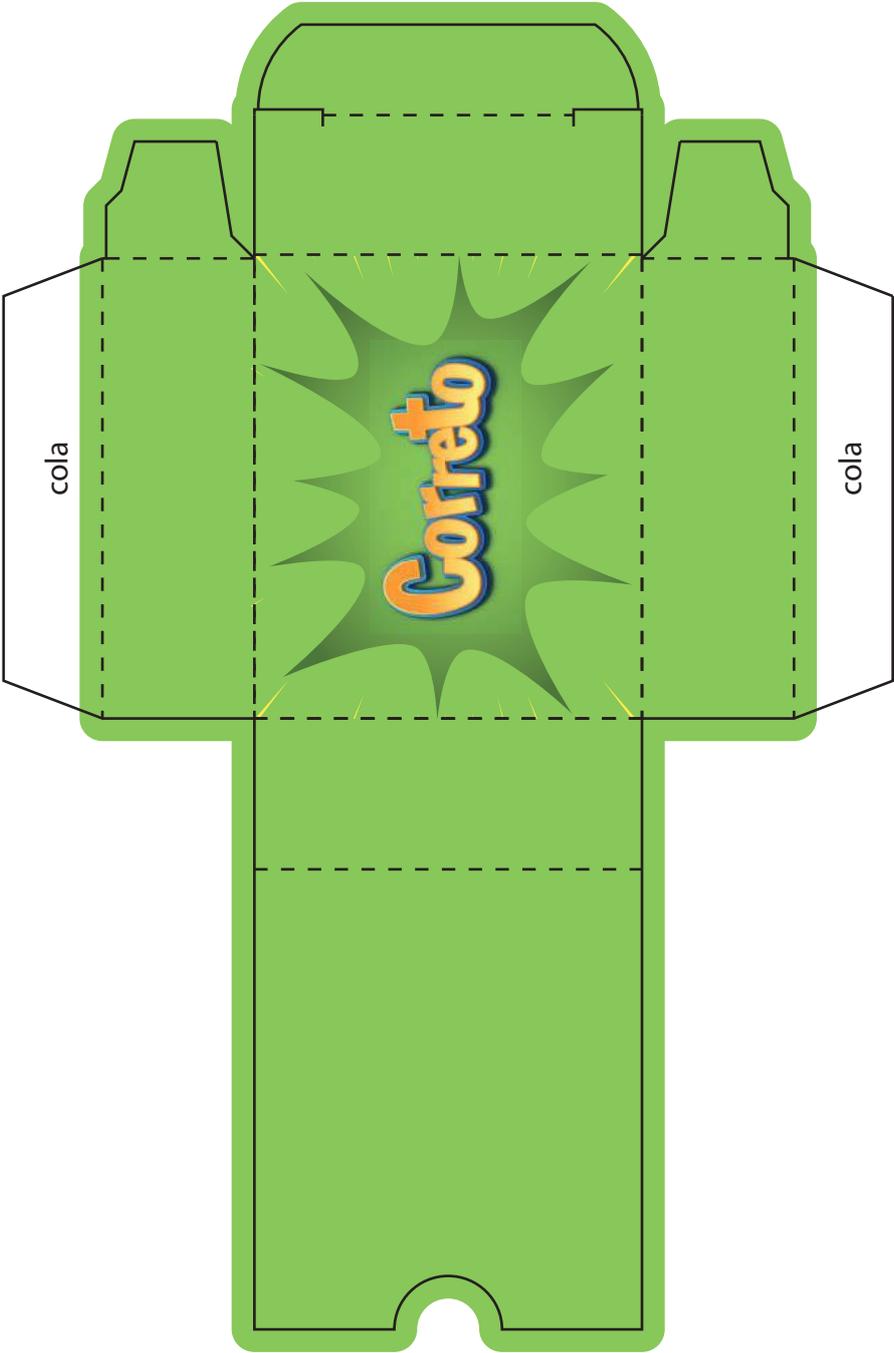


LEGENDA

Corte _____

Dobra - - - - -

ENVELOPES CARTAS

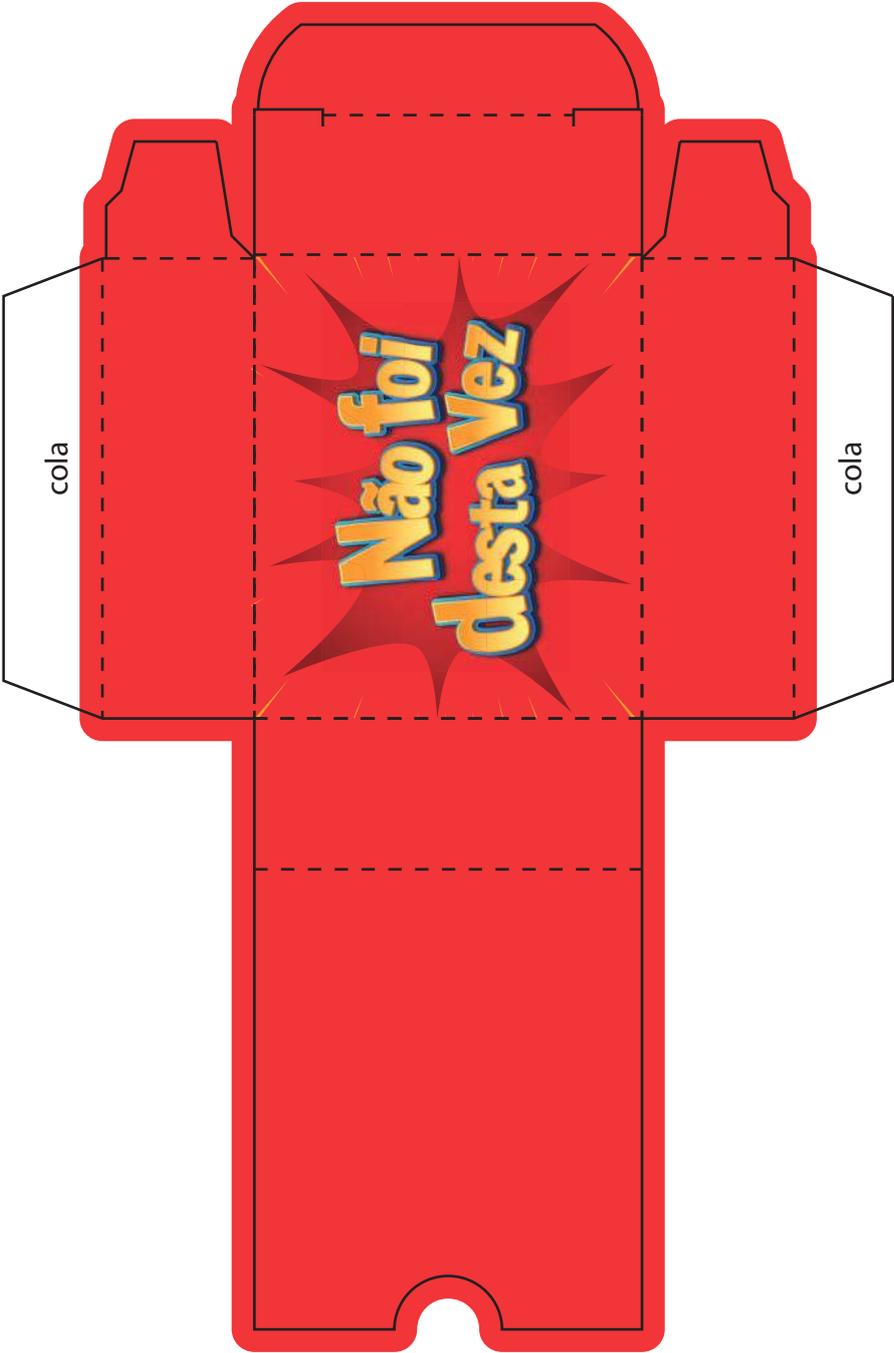


LEGENDA

Corte _____

Dobra - - - - -

ENVELOPES CARTAS



LEGENDA

Corte _____

Dobra - - - - -