



## Escola Municipal Antônio Amâncio de Melo Bastos

### Educação Física Escolar

Professor Alexandre Lima

Quiz 2026

#### QUIZ DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 7º ANO

##### RODADA 1 – JOGOS E ESTRATÉGIAS (1–10)

1. Adaptar regras em jogos escolares tem como objetivo:  
A) Excluir alunos  
B) Garantir participação  
C) Aumentar conflito  
D) Dificultar jogo
2. Estratégia em jogos significa:  
A) Jogar sem pensar  
B) Planejar ações  
C) Desobedecer regras  
D) Improvisar sempre
3. Jogos cooperativos priorizam:  
A) Rivalidade  
B) Individualismo  
C) Trabalho em equipe  
D) Exclusão
4. Comunicação entre colegas de equipe ajuda a:  
A) Confundir  
B) Organizar jogadas  
C) Atrapalhar  
D) Excluir
5. Respeitar regras garante:  
A) Segurança  
B) Violência  
C) Desordem  
D) Confusão
6. Tática coletiva depende de:  
A) Organização do grupo  
B) Sorte  
C) Individualismo  
D) Aleatoriedade
7. Jogos populares fazem parte da:  
A) Cultura corporal  
B) Tecnologia  
C) Política  
D) Medicina
8. Planejar antes de agir demonstra:  
A) Estratégia  
B) Medo  
C) Fraqueza  
D) Desorganização

9. Modificar espaço do jogo pode:  
A) Adaptar dificuldade  
B) Excluir alunos  
C) Gerar violência  
D) Desorganizar sempre

10. Cooperação em grupo melhora:  
A) Resultado coletivo  
B) Rivalidade  
C) Individualismo  
D) Conflito

##### RODADA 2 – ESPORTES (11–20)

11. No voleibol, o sistema 4x2 organiza:  
A) Defesa  
B) Ataque  
C) Posições dos jogadores  
D) Arbitragem
12. Marcação individual significa:  
A) Marcar um adversário específico  
B) Marcar espaço vazio  
C) Ignorar adversário  
D) Marcar todos juntos
13. Passe no futsal tem função de:  
A) Organizar jogada  
B) Finalizar sempre  
C) Parar o jogo  
D) Confundir
14. Drible é usado para:  
A) Superar adversário  
B) Parar jogo  
C) Reclamar  
D) Descansar
15. Aquecimento prepara:  
A) Corpo para atividade  
B) Sono  
C) Lesão  
D) Desorganização
16. Fundamentos básicos do basquete incluem:  
A) Passe e arremesso  
B) Cabeçada  
C) Saque  
D) Bloqueio com pé
17. Trabalho em equipe no esporte desenvolve:  
A) Cooperação  
B) Egoísmo



**Escola Municipal Antônio Amâncio de Melo Bastos**  
**Educação Física Escolar**  
**Professor Alexandre Lima**  
**Quiz 2026**

- C) Violência
- D) Exclusão
- 18. Alongamento antes do exercício ajuda a:
  - A) Prevenir lesões
  - B) Causar dor
  - C) Cansar
  - D) Diminuir mobilidade
- 19. Frequência cardíaca aumenta durante:
  - A) Exercício físico
  - B) Sono
  - C) Repouso
  - D) Televisão
- 20. Respeitar adversário demonstra:
  - A) Ética esportiva
  - B) Fraqueza
  - C) Medo
  - D) Rivalidade

**RODADA 3 – GINÁSTICA E CONDICIONAMENTO**  
**(21–30)**

- 21. Resistência é a capacidade de:
  - A) Suportar esforço
  - B) Dormir
  - C) Gritar
  - D) Isolar
- 22. Força muscular ajuda em:
  - A) Movimentos
  - B) Sono
  - C) Isolamento
  - D) Desorganização
- 23. Exercícios regulares melhoram:
  - A) Saúde
  - B) Doença
  - C) Sedentarismo
  - D) Lesão
- 24. Hidratação é importante para:
  - A) Funcionamento do corpo
  - B) Cansaço
  - C) Lesão
  - D) Sono
- 25. Flexibilidade está relacionada a:
  - A) Amplitude de movimento
  - B) Força
  - C) Sono
  - D) Peso

- 26. Ginástica de condicionamento físico tem objetivo de:
  - A) Melhorar aptidão física
  - B) Competir profissionalmente
  - C) Machucar
  - D) Excluir
- 27. Aquecimento dinâmico envolve:
  - A) Movimentos ativos
  - B) Sono
  - C) Parar movimento
  - D) Sentar
- 28. Postura correta evita:
  - A) Lesões
  - B) Problemas de saúde
  - C) Cansaço
  - D) Dor
- 29. Exercício físico ajuda a controlar:
  - A) Estresse
  - B) Sono excessivo
  - C) Violência
  - D) Exclusão
- 30. Frequência cardíaca pode ser medida pelo:
  - A) Pulso
  - B) Cotovelo
  - C) Pé
  - D) Ombro

**RODADA 4 – DANÇAS (31–40)**

- 31. O forró é dança típica da região:
  - A) Nordeste
  - B) Sul
  - C) Centro-Oeste
  - D) Norte
- 32. Samba é manifestação cultural brasileira:
  - A) Verdadeiro
  - B) Falso
  - C) Apenas estrangeira
  - D) Europeia
- 33. Dança desenvolve:
  - A) Expressão corporal
  - B) Violência
  - C) Exclusão
  - D) Isolamento
- 34. Ritmo está relacionado à:
  - A) Música



**Escola Municipal Antônio Amâncio de Melo Bastos**  
**Educação Física Escolar**  
**Professor Alexandre Lima**  
**Quiz 2026**

- B) Sono  
C) Medo  
D) Confusão
35. Danças regionais valorizam:  
A) Cultura local  
B) Tecnologia  
C) Política  
D) Medicina
36. Coreografia é:  
A) Sequência organizada de movimentos  
B) Confusão  
C) Desordem  
D) Improviso sem regra
37. Participação nas danças escolares promove:  
A) Integração  
B) Exclusão  
C) Rivalidade  
D) Violência
38. Respeito às diferenças culturais é:  
A) Inclusão  
B) Preconceito  
C) Exclusão  
D) Rivalidade
39. Dança pode melhorar:  
A) Coordenação  
B) Sedentarismo  
C) Lesão  
D) Imobilidade
40. Dança é prática da:  
A) Cultura corporal  
B) Tecnologia  
C) Medicina  
D) Política
- RODADA 5 – LUTAS E PRÁTICAS URBANAS (41–50)**
41. Luta é diferente de briga porque:  
A) Tem regras  
B) Não tem controle  
C) É violência  
D) Não tem respeito
42. Judô valoriza:  
A) Disciplina  
B) Ódio  
C) Rivalidade  
D) Violência
43. Capoeira mistura:  
A) Música e movimento  
B) Apenas luta  
C) Apenas dança  
D) Apenas esporte
44. Lutas desenvolvem:  
A) Autocontrole  
B) Descontrole  
C) Raiva  
D) Exclusão
45. Parkour é prática:  
A) Urbana  
B) Aquática  
C) Rural  
D) Antiga
46. Segurança em práticas urbanas exige:  
A) Atenção e cuidado  
B) Imprudência  
C) Velocidade sem controle  
D) Distração
47. Equipamentos de proteção servem para:  
A) Evitar lesões  
B) Enfeitar  
C) Competir  
D) Dormir
48. Respeito ao colega é princípio das:  
A) Lutas  
B) Brigas  
C) Violência  
D) Exclusão
49. Atividade física regular reduz:  
A) Sedentarismo  
B) Saúde  
C) Movimento  
D) Energia
50. Ética no esporte significa:  
A) Jogo justo  
B) Trapaça  
C) Violência  
D) Exclusão