



Escola Municipal Antônio Amâncio de Melo Bastos

Educação Física Escolar

Professor Alexandre Lima

Quiz 2026

QUIZ DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 6º ANO

RODADA 1 – JOGOS E ESTRATÉGIAS (1–10)

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

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

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

RODADA 2 – ESPORTES (11–20)

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



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

- 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 DE AVENTURA
(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