



Escola: _____ Data: _____ Ano/ Turma: 6º e 7º

Professor (a): _____ Componente Curricular: Educação Física

Aluno (a): _____

TEMA INTERCURRICULAR: “PROMOÇÃO DA AUTONOMIA, CRIATIVIDADE E PROTAGONISMO ESTUDANTIL”.

ATIVIDADE 1 - COMO AGIR COM AS EMOÇÕES

1- O que o texto destaca como um veículo poderoso para explorar e expressar uma miríade de emoções?

- a) Linguagem
- b) Corpo em movimento
- c) Dança
- d) Exercícios físicos

2- Qual é a proposta principal para expressar emoções nas atividades físicas mencionadas no texto?

- a) Falar abertamente sobre as emoções
- b) Utilizar gestos e expressões faciais
- c) Ignorar as emoções durante o exercício
- d) Integrar a prática de mindfulness

3- Como os desafios emocionais podem influenciar nossos limites físicos, de acordo com o texto?

- a) Eles não têm impacto nos limites físicos
- b) Podem aumentar os limites físicos
- c) Podem diminuir os limites físicos
- d) Não há relação entre desafios emocionais e limites físicos

4- Qual é a importância da empatia na Educação Física, conforme destacado no texto?

- a) Não tem relevância
- b) Promove um ambiente competitivo
- c) Desenvolve relacionamentos saudáveis e apoio mútuo
- d) Cria rivalidades entre os alunos

5- Por que a prática de reflexões e diálogo aberto é incentivada nas aulas de Educação Física?

- a) Para desperdiçar tempo
- b) Para promover uma atmosfera competitiva
- c) Para criar um espaço seguro para compartilhar sentimentos e descobertas
- d) Para evitar discussões sobre emoções

6- Qual é um benefício emocional mencionado no texto sobre explorar emoções através do movimento?

- a) Redução da empatia
- b) Aumento do estresse
- c) Desenvolvimento de autoconhecimento
- d) Isolamento social

7- Como a jornada emocional nas aulas de Educação Física é descrita no texto?

- a) Exclusivamente individual
- b) Unicamente coletiva
- c) Uma experiência isolada
- d) Tanto individual quanto coletiva

8- Por que a prática de atenção plena é destacada no contexto das atividades físicas?

- a) Para ignorar o ambiente
- b) Para desenvolver distração
- c) Para cultivar consciência do momento presente
- d) Para evitar o movimento físico

9- Como os benefícios emocionais das atividades físicas são resumidos no texto?

- a) Sem impacto nas emoções
- b) Desenvolvimento de empatia e isolamento
- c) Desenvolvimento de autoconhecimento e redução do estresse
- d) Aumento do estresse e da competitividade

Respostas:

1. b) Corpo em movimento
2. a) Falar abertamente sobre as emoções
3. b) Podem aumentar os limites físicos
4. c) Desenvolve relacionamentos saudáveis e apoio mútuo
5. c) Para criar um espaço seguro para compartilhar sentimentos e descobertas
6. c) Desenvolvimento de autoconhecimento
7. d) Tanto individual quanto coletiva
8. c) Para cultivar consciência do momento presente
9. c) Desenvolvimento de autoconhecimento e redução do estresse