

Teste de Educação Física — Desportos e Regras

5.º Ano

90 minutos

6 páginas

Nome: _____ Data: ____/____/____ Turma: ____

Grupo I — Escolha múltipla

Assinala a opção correta. Cada cotação: 5 pontos.

1. Quantos jogadores tem cada equipa de basquetebol em campo?

(A) 7 · (B) 5 · (C) 11 · (D) 6

2. No futebol, o guarda-redes pode usar as mãos:

(A) em qualquer zona · (B) apenas na sua área · (C) nunca · (D) só na área adversária

3. O fair play significa:

(A) ganhar a todo o custo · (B) competir com honestidade e respeito · (C) não jogar · (D) gritar com os árbitros

4. No andebol, quantos passos pode dar um jogador com a bola?

(A) 1 · (B) 2 · (C) 3 · (D) 5

5. O salto em comprimento é uma prova de:

(A) ginástica · (B) dança · (C) atletismo · (D) natação

6. Na ginástica rítmica, os equipamentos são:

(A) bolas, fitas, aros · (B) barras, argolas · (C) dardos, discos · (D) redes, bastões

Grupo II — Questões de resposta curta

Apresenta todos os cálculos. Cada cotação: 10 pontos.

7. Indica 3 regras de segurança na educação física. _____

R: _____

8. Qual é a diferença entre dança tradicional e dança social? _____

R: _____

9. Indica 2 cuidados a ter antes da atividade física. _____

R: _____

10. Porque é importante beber água durante a atividade? _____

R: _____

11. Indica 3 jogos tradicionais portugueses. _____

R: _____

12. O que acontece se um atleta fizer uma falsa partida? _____

R: _____

Grupo III — Problemas

Resolve com todos os passos. Cada cotação: 15 pontos.

13. Compara o basquetebol, o futebol e o andebol em termos de número de jogadores, tempo de jogo e forma de marcar golos/pontos.

R: _____

14. Explica porque é que os jogos tradicionais são importantes para a cultura de um povo.

R: _____

15. Descreve as regras de segurança que devem ser seguidas durante uma aula de ginástica.

R: _____

16. Justifica porque é que a cooperação é fundamental nos desportos coletivos.

R: _____

17. Explica a importância do aquecimento antes da atividade física e os riscos de não o fazer.

R: _____

18. Porque é que é importante respeitar os árbitros e os adversários? Dá 2 exemplos de comportamentos de fair play.

R: _____

Soluções — Grupo I

1.

(B) 5 jogadores.

2.

(B) apenas na sua área.

3.

(B) competir com honestidade e respeito.

4.

(C) 3 passos.

5.

(C) atletismo.

6.

(A) bolas, fitas, aros.

Soluções — Grupo II

7. Aquecer antes, usar equipamento adequado, ouvir o professor.
8. Tradicional: faz parte da cultura, transmitida de geração em geração. Social: praticada em eventos sociais (festas, casamentos).
9. Aquecer bem, usar equipamento adequado (ténis, roupa confortável).
10. Para repor a água perdida pelo suor e evitar desidratação.
11. Corridinho, Vira, Malhão, Fandango (escolher 3).
12. Na primeira falsa partida: aviso. Na segunda: desqualificação da prova.

Soluções — Grupo III

13. Basquetebol: 5 jogadores, 4 quartos, cesta. Futebol: 11 jogadores, 2 tempos, baliza. Andebol: 7 jogadores, 2 tempos, baliza.
14. Preservam tradições, transmitem valores culturais, fortalecem a identidade da comunidade.
15. Aquecer, ouvir o professor, não brincar durante exercícios, usar equipamento adequado.
16. Porque ninguém ganha sozinho — é preciso criar oportunidades, defender e organizar o jogo em conjunto.
17. Prepara músculos e articulações. Sem aquecimento: risco de lesões, desmaios, dores musculares.
18. Para garantir justiça e segurança. Exemplos: ajudar adversário ferido, cumprimentar no fim do jogo.