

Teste Final de Educação Física — 5.º Ano

5.º Ano

90 minutos

6 páginas

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

Grupo I — Escolha múltipla (8 questões)

Assinala a opção correta. Cada cotação: 5 pontos.

1. A resistência é a capacidade de:

(A) correr depressa · (B) manter esforço prolongado · (C) saltar alto · (D) ser forte

2. O fair play significa:

(A) ganhar sempre · (B) competir com honestidade · (C) não jogar · (D) gritar

3. Quantos jogadores tem o futebol?

(A) 5 · (B) 7 · (C) 11 · (D) 6

4. A ginástica rítmica usa equipamentos como:

(A) dardos e discos · (B) bola, fita, aro · (C) barras e argolas · (D) redes e bastões

5. O aquecimento serve para:

(A) cansar · (B) preparar músculos · (C) perder peso · (D) dormir

6. A agilidade é a capacidade de:

(A) correr sempre reto · (B) mudar de direção rapidamente · (C) saltar longe · (D) ser muito pesado

7. No basquetebol, como se marcam pontos?

(A) na baliza · (B) na cesta · (C) no chão · (D) na água

8. Os jogos tradicionais são importantes porque:

(A) são difíceis · (B) preservam a cultura · (C) gastam dinheiro · (D) não servem para nada

Grupo II — Questões de resposta curta (8 questões)

Apresenta todos os cálculos. Cada cotação: 10 pontos.

9. Indica 3 capacidades físicas: _____

R: _____

10. Qual é a diferença entre aptidão muscular e aptidão aeróbia? _____

R: _____

11. Indica 2 regras de segurança na educação física. _____

R: _____

12. Porque é importante hidratar-se? _____

R: _____

13. Indica 2 tipos de dança. _____

R: _____

14. O que é o Fitescola®? _____

R: _____

15. Indica 2 provas de atletismo. _____

R: _____

16. Porque é importante alongar depois da atividade? _____

R: _____

Grupo III — Problemas (8 questões)

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

17. Explica porque é que o basquetebol é um desporto que desenvolve várias capacidades físicas ao mesmo tempo.

R: _____

18. Descreve 3 adaptações que o corpo sofre com a prática regular de atividade física.

R: _____

19. Justifica porque é que a natação é considerada uma atividade completa.

R: _____

20. Explica a importância do trabalho em equipa nos desportos coletivos.

R: _____

21. Descreve as regras de higiene que devem ser seguidas antes e depois da atividade física.

R: _____

22. Porque é que as danças tradicionais são importantes para a cultura? Dá 2 exemplos.

R: _____

23. Explica porque é que a flexibilidade é mais importante nas idades jovens.

R: _____

24. Justifica porque é que o respeito pelos árbitros é essencial em qualquer desporto.

R: _____

Soluções — Grupo I

1.

(B) manter esforço prolongado.

2.

(B) competir com honestidade.

3.

(C) 11 jogadores.

4.

(B) bola, fita, aro.

5.

(B) preparar músculos.

6.

(B) mudar de direção rapidamente.

7.

(B) na cesta.

8.

(B) preservam a cultura.

Soluções — Grupo II

9. Resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade, coordenação (escolher 3).
10. Muscular: força dos músculos. Aeróbia: fornecimento de oxigénio durante esforço prolongado.
11. Aquecer antes, usar equipamento adequado, ouvir o professor.
12. Para repor a água perdida pelo suor e evitar desidratação.
13. Dança livre, dança social, dança tradicional (escolher 2).
14. Programa que avalia a Zona Saudável de Aptidão Física com testes padronizados.
15. Corridas (100m, 200m), saltos (comprimento, altura), lançamentos (dardo, disco).
16. Para reduzir tensão muscular, prevenir dores e facilitar a recuperação.

Soluções — Grupo III

17. Desenvolve resistência (correr), velocidade (deslocar), coordenação (lançar/receber), força (saltar) e agilidade (mudar de direção).
18. 1) Melhoria do sistema cardiorrespiratório. 2) Aumento da massa muscular. 3) Melhoria da flexibilidade.
19. Trabalha todos os grupos musculares, melhora a resistência cardiorrespiratória e é de baixo impacto nas articulações.
20. Porque ninguém ganha sozinho — é preciso criar oportunidades, defender e organizar o jogo em conjunto.
21. Antes: lavar mãos, usar roupa limpa. Depois: tomar banho, trocar roupa, lavar mãos.
22. Preservam tradições, transmitem valores culturais. Exemplos: Corridinho, Vira.
23. Porque é mais fácil de desenvolver em idades jovens e previne lesões futuras.
24. Porque garantem justiça e segurança — sem árbitros, não há regras nem fair play.