

Teste — Deslocamentos e Equilíbrios

1.º Ano

Educação Física

20 valores

Instruções: Responde a todas as questões. Duração: 45 minutos. Cada questão vale 2 valores.

1. Verdadeiro ou Falso (2 val)

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

- a) No rastejar, o corpo fica junto ao chão. → ____
- b) O equilíbrio estático faz-se em movimento. → ____
- c) No banco sueco anda-se com um pé à frente do outro. → ____
- d) Ao cair, deve travar-se com os braços esticados. → ____

2. Completar (2 val)

- a) Ao gatinhar, apoiam-se as mãos e os ____ .
- b) Para equilibrar-me, fixo o olhar num ponto ____ .
- c) Depois de um salto, aterra-se com os joelhos ____ .
- d) Chegar ao solo sem bater com força chama-se ____ a queda.

3. Escolha múltipla (2 val)

- a) O equilíbrio dinâmico acontece... 1) parado 2) em movimento 3) sentado
- b) Antes de trepar, é preciso... 1) correr até ao aparelho 2) verificar se está firme 3) fechar os olhos
- c) No rolamento à frente, o queixo fica... 1) encostado ao peito 2) levantado 3) virado para o lado

4. Liga cada deslocamento aos seus apoios (2 val)

- a) Gatinhar — ____ b) Trepar — ____ c) Rastejar — ____ d) Rolar — ____
- 1) Mãos, costas e pernas 2) Corpo junto ao chão 3) Mãos e joelhos 4) Mãos e pés

5. Verdadeiro ou Falso (2 val)

- a) O rolamento faz-se sobre um colchão ou tapete. → ____
- b) Os braços abertos ajudam a manter o equilíbrio. → ____
- c) Num percurso, pode saltar-se a estação de que não se gosta. → ____
- d) Olhar para os pés ajuda a andar no banco. → ____

6. Ordena os passos do rolamento (2 val)

Numera de 1 a 4.

___ Apoiar as mãos ___ Encostar o queixo ao peito ___ Levantar-me com apoio ___ Empurrar o chão com as pernas

7. Escolha múltipla (2 val)

- a) A posição de avião faz-se com... 1) dois pés e braços junto ao corpo 2) um pé, tronco inclinado e braços abertos 3) quatro apoios
- b) Se perder o equilíbrio no banco, devo... 1) correr até ao fim 2) parar e apoiar-me 3) saltar para o lado

8. Completa a tabela (2 val)

- a) O equilíbrio parado chama-se equilíbrio ____ .
- b) O equilíbrio em movimento chama-se equilíbrio ____ .
- c) O aparelho estreito onde se anda em equilíbrio é o ____ .

9. Resposta curta (2 val)

- a) Explica porque é mais difícil andar no banco do que no chão.
- b) Diz o que fazes quando comesas a perder o equilíbrio.

10. Resposta curta (2 val)

- a) Escreve duas regras de segurança para os exercícios de trepar.
- b) Dá um exemplo de um exercício de equilíbrio dinâmico.

Soluções

1. a) V b) F (o estático é parado) c) V d) F (dobram-se os braços)
2. a) joelhos b) fixo c) fletidos d) amortecer
3. a) 2 b) 2 c) 1
4. a) 3 b) 4 c) 2 d) 1
5. a) V b) V c) F (cumpre-se a ordem combinada) d) F (olha-se em frente)
6. 1 — Encostar o queixo ao peito; 2 — Apoiar as mãos; 3 — Empurrar o chão com as pernas; 4 — Levantar-me com apoio.
7. a) 2 b) 2
8. a) estático b) dinâmico c) banco sueco
9. (Resposta pessoal) a) Exemplo: porque o banco é estreito e está levantado do chão. b) Exemplo: paro e apoio o outro pé no chão.
10. (Resposta pessoal) a) Exemplo: verificar o aparelho e ter o professor por perto; não empurrar quem está a trepar. b) Exemplo: andar no banco com um objeto na cabeça.