

Teste Final — Educação Física 1.º Ano

1.º Ano

Educação Física

24 valores

Instruções: Responde a todas as questões. Duração: 60 minutos. Cada questão vale 2 valores ($12 \times 2 = 24$ valores).

1. Verdadeiro ou Falso (2 val)

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

- a) Driblar faz-se com a mão e conduzir com o pé. → ____
- b) A força do lançamento deve ajustar-se à distância do alvo. → ____
- c) Rastejar e gatinhar são a mesma coisa. → ____
- d) O equilíbrio dinâmico acontece em movimento. → ____
- e) Ao cair, deve travar-se com os braços esticados. → ____
- f) Fair play é jogar com respeito pelas regras e pelos colegas. → ____

2. Completar (2 val)

- a) Quando a bola bate no chão e sobe, chama-se ____ .
- b) Ao gatinhar, apoiam-se as mãos e os ____ .
- c) No rolamento à frente, o queixo encosta ao ____ .
- d) Ao sinal do professor, ____ e olha-se para ele.

3. Escolha múltipla (2 val)

- a) Para pontapear com precisão, usa-se... 1) a ponta do pé 2) a parte interior do pé 3) o calcanhar
- b) A posição de avião faz-se com... 1) dois pés 2) um pé, tronco inclinado e braços abertos 3) quatro apoios
- c) Se um colega cai e se magoa, devo... 1) chamar o professor 2) levantá-lo 3) continuar a jogar

4. Liga cada ação à sua descrição (2 val)

- a) Driblar — ____ b) Tregar — ____ c) Amortecer a queda — ____ d) Cooperar — ____
- 1) Ajudar os colegas para a tarefa correr bem 2) Bater a bola no chão de forma repetida 3) Chegar ao solo com as pernas dobradas 4) Subir por um aparelho com mãos e pés

5. Verdadeiro ou Falso (2 val)

- a) O ressalto acontece antes de a bola bater no chão. → ____
- b) Num percurso, cumpre-se a ordem das estações. → ____
- c) Antes de trepar, verifica-se se o aparelho está firme. → ____
- d) As mochilas podem ficar no meio da zona de exercício. → ____

6. Ordena os passos do lançamento (2 val)

Numera de 1 a 4.

____ Lançar ____ Olhar para o alvo ____ Ver onde a bola caiu ____ Segurar a bola

7. Escolha múltipla (2 val)

- a) Para progredir com segurança, começa-se... 1) perto e com alvos grandes 2) longe e com alvos pequenos 3) sem olhar
- b) Se perder o equilíbrio no banco, devo... 1) correr até ao fim 2) parar e apoiar-me 3) saltar para o lado
- c) No fim da aula, o material... 1) fica no chão 2) é arrumado por todos 3) é levado para casa

8. Completa a tabela (2 val)

Capacidade motora	Exemplo na aula
Resistência	Correr devagar durante o jogo
Força	_____
Equilíbrio	_____
Ritmo	_____

9. Liga cada palavra à sua definição (2 val)

- a) Aparelho portátil — ____ b) Regra combinada — ____ c) Equilíbrio estático — ____
- 1) Regra decidida no início do ano, igual para todos 2) Material que se pode transportar 3) Manter o corpo parado, sem sair do lugar

10. Completar (2 val)

- a) As capacidades ligadas ao esforço chamam-se _____ .
- b) As capacidades ligadas ao controlo chamam-se _____ .
- c) A capacidade de aguentar o esforço durante algum tempo é a _____ .

11. Resposta curta (2 val)

- a) Escolhe um bloco do ano e explica, em duas frases, o que aprendeste nele.
- b) Diz duas regras de segurança que cumpres sempre na aula.

12. Resposta curta (2 val)

- a) Porque é importante treinar as duas mãos e os dois pés?
- b) Dá um exemplo de cooperação que tenha acontecido na tua turma.

Soluções

1. a) V b) V c) F (rastejar = corpo junto ao chão; gatinhar = mãos e joelhos) d) V e) F (dobram-se os braços) f) V
2. a) ressalto b) joelhos c) peito d) para-se
3. a) 2 b) 2 c) 1
4. a) 2 b) 4 c) 3 d) 1
5. a) F (o ressalto é depois de bater no chão) b) V c) V d) F (ficam fora da zona)
6. 1 — Segurar a bola; 2 — Olhar para o alvo; 3 — Lançar; 4 — Ver onde a bola caiu.
7. a) 1 b) 2 c) 2
8. Força — trepar ao espaldar (ou empurrar o chão para saltar). Equilíbrio — ficar num pé ou andar no banco. Ritmo — saltar à corda ao mesmo tempo que os colegas.
9. a) 2 b) 1 c) 3
10. a) condicionais b) coordenativas c) resistência
11. (Resposta pessoal) a) Exemplo: «No bloco de Perícias e Manipulações aprendi a lançar e a receber com as mãos em concha. Também aprendi a olhar para o alvo antes de atirar.» b) Exemplo: verificar o aparelho antes de trepar e esperar pela vez atrás da linha.
12. (Resposta pessoal) a) Exemplo: para nenhum lado ficar para trás e para o corpo aprender a equilibrar-se dos dois lados. b) Exemplo: esperar pelo colega na estafeta para lhe passar a vez.