

Teste — Perícias e Manipulações

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) Driblar é bater a bola no chão com a mão. → ____
- b) Conduzir a bola com o pé faz-se com toques suaves. → ____
- c) Ao lançar, devemos olhar para os pés. → ____
- d) Quanto mais longe está o alvo, mais força é precisa. → ____

2. Completar (2 val)

- a) Quando a bola bate no chão e sobe, chamamos a isso ____ .
- b) Recebe-se a bola com as mãos em ____ .
- c) Para pontapear com precisão, usa-se a parte ____ do pé.
- d) Um objeto que se pode transportar chama-se aparelho ____ .

3. Escolha múltipla (2 val)

- a) Antes de atirar, devo olhar para... 1) o alvo 2) o chão 3) os colegas
- b) A força do lançamento depende... 1) do número de colegas 2) da distância ao alvo 3) da cor da bola
- c) Para parar a bola com o pé, uso... 1) a ponta 2) o joelho 3) a sola

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

- a) Lançar — ____ b) Receber — ____ c) Driblar — ____ d) Pontapear — ____

- 1) Bater na bola com o pé 2) Apanhar o aparelho com as mãos 3) Enviar o aparelho para longe ou para um alvo 4) Bater a bola no chão de forma repetida

5. Verdadeiro ou Falso (2 val)

- a) Nas estafetas, cada um faz a tarefa e passa a vez ao colega. → ____
- b) Quando a bola cai, deve ir buscá-la a correr pelo meio dos colegas. → ____
- c) Treinar as duas mãos e os dois pés ajuda o corpo a equilibrar-se. → ____
- d) Nos exercícios a pares, um lança e o outro recebe. → ____

6. Ordena os passos do lançamento (2 val)

Numera de 1 a 4.

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

7. Escolha múltipla (2 val)

- a) Num exercício a pares, quem recebe deve... 1) fechar os olhos 2) olhar para a bola 3) virar as costas
- b) Para progredir com segurança, começa-se... 1) perto e com alvos grandes 2) longe e com alvos pequenos 3) sem olhar

8. Completa a tabela (2 val)

- a) Bater a bola no chão com a mão chama-se _____ .
- b) Levar a bola com toques do pé chama-se _____ .
- c) O material que se transporta — bola, arco, corda — são aparelhos _____ .

9. Resposta curta (2 val)

- a) Explica porque é importante olhar para o alvo antes de lançar.
- b) Diz o que fazes quando a bola ressaltar no chão à tua frente.

10. Resposta curta (2 val)

- a) Escreve duas regras de segurança para os exercícios com bola.
- b) Dá um exemplo de um exercício em estafeta.

Soluções

1. a) V b) V c) F (olha-se para o alvo) d) V
2. a) ressalto b) concha c) interior d) portátil
3. a) 1 b) 2 c) 3
4. a) 3 b) 2 c) 4 d) 1
5. a) V b) F (vai-se a pé e com cuidado) c) V d) V
6. 1 — Segurar a bola; 2 — Olhar para o alvo; 3 — Lançar; 4 — Ver onde a bola caiu.
7. a) 2 b) 1
8. a) driblar b) conduzir c) portáteis
9. (Resposta pessoal) a) Exemplo: para calcular a direção e a força do lançamento. b) Exemplo: espero que a bola suba e recebo-a com as mãos em concha.
10. (Resposta pessoal) a) Exemplo: não atirar a bola à cara dos colegas; só atirar quando os outros estão atentos. b) Exemplo: equipas em fila, cada um dribla até ao cone e regressa para passar a vez.