

Teste — Segurança e Cooperação

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) As regras da aula são combinadas no início do ano. → ____

b) Pode-se correr em qualquer direção. → ____

c) As mochilas ficam fora da zona de exercício. → ____

d) Fair play é jogar com respeito pelas regras e pelos colegas. → ____

2. Completar (2 val)

a) Ao sinal do professor, _____ e olha-se para ele.

b) Corre-se só no espaço _____ e no sentido combinado.

c) Ajudar os colegas para a tarefa correr bem chama-se _____.

d) No fim do jogo, cumprimenta-se o adversário: isso é _____.

3. Escolha múltipla (2 val)

a) Se um colega cai e se magoa, devo... 1) levantá-lo 2) chamar o professor 3) continuar a jogar

b) O calçado para a aula deve ser... 1) desportivo e bem preso 2) sandálias 3) botas

c) Antes de trepar, é preciso... 1) empurrar o aparelho 2) verificar se está firme 3) correr à volta dele

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

a) Regra combinada — ____ b) Cooperar — ____ c) Fair play — ____ d) Segurança — ____

1) Evitar situações de risco para não haver acidentes 2) Regra decidida no início do ano, igual para todos 3) Jogar com respeito por todos

4) Ajudar os colegas

5. Verdadeiro ou Falso (2 val)

- a) No fim da aula, o material é arrumado por todos. → ____
- b) Quem ganha pode gozar com quem perde. → ____
- c) Se sentir dor, devo avisar o professor e descansar. → ____
- d) A aula começa com uma atividade leve. → ____

6. Ordena os momentos da aula (2 val)

Numera de 1 a 4.

____ Arrumar o material ____ Ouvir as regras ____ Fazer a atividade leve ____ Fazer as atividades

7. Escolha múltipla (2 val)

- a) Numa estafeta, o colega passa a vez... 1) quando chega 2) quando quer 3) nunca
- b) Se um colega erra, o melhor é... 1) rir 2) encorajar e ajudar 3) culpar

8. Completa a tabela (2 val)

- a) O professor apita. Eu _____ .
- b) A bola vai para o meio dos colegas. Eu vou buscá-la _____ .
- c) Acabou o exercício. Eu ajudo a _____ o material.

9. Resposta curta (2 val)

- a) Explica porque é importante respeitar as regras combinadas.
- b) Diz o que fazes para manter a zona de exercício segura.

10. Resposta curta (2 val)

- a) Escreve dois exemplos de cooperação na aula.
- b) Escreve duas atitudes de fair play.

Soluções

1. a) V b) F (corre-se no sentido combinado) c) V d) V
2. a) para-se b) livre c) cooperar d) fair play
3. a) 2 b) 1 c) 2
4. a) 2 b) 4 c) 3 d) 1
5. a) V b) F (respeita-se sempre) c) V d) V
6. 1 — Ouvir as regras; 2 — Fazer a atividade leve; 3 — Fazer as atividades; 4 — Arrumar o material.
7. a) 1 b) 2
8. a) paro e olho para ele b) a pé e com cuidado c) arrumar
9. (Resposta pessoal) a) Exemplo: para ninguém se magoar e para todos poderem participar. b) Exemplo: manter as mochilas fora da zona e respeitar a distância dos colegas.
10. (Resposta pessoal) a) Exemplo: esperar a vez e ajudar o colega que tem dificuldade. b) Exemplo: cumprimentar no fim e não gozar com quem erra.