Teste — Atletismo, Rítmicas e Patinagem

10.º Ano | Educação Física | 20 valores

Instruções: Responde a todas as questões. Duração: 90 minutos. As cotações estão indicadas em cada questão.

1. Verdadeiro ou Falso (2 val)

a) O atletismo inclui corridas, saltos, lançamentos e marcha. → ____

b) Na marcha atlética exige-se contacto permanente com o solo. → ____

2. Completar (2 val)

a) As famílias de provas do atletismo são corridas, ____, ____ e ____.

b) O juiz dá a partida dizendo «às marcas» e «____».

c) Num lançamento, a marca é válida se o engenho cair dentro do ____ de queda.

d) Na marcha, a perna de ____ deve estar esticada.

3. Escolha múltipla (2 val)

a) Os 100 metros são uma prova de: a) fundo b) velocidade c) marcha

b) A marca de um salto mede-se: a) do ponto de queda mais próximo b) do meio do setor c) da linha de partida

c) As danças tradicionais caracterizam-se por: a) padrões culturais característicos b) uma regra nacional única c) música erudita obrigatória

4. Liga cada item à matéria (2 val)

a) Vira — ____ b) Coreografia — ____ c) Setor de queda — ____ d) Linha de chamada — ____

1) lançamentos 2) saltos 3) danças tradicionais 4) coreografias

5. Resposta curta (2 val)

a) Porque é que o rigor da medição é uma questão de verdade desportiva?

b) Distingue marca válida de marca nula.

© 2026 Estudantices

6. Verdadeiro ou Falso (2 val)

a) Nas atividades rítmicas o aluno aprecia, compõe e realiza. → ____

b) A expressividade depende dos motivos da composição. → ____

c) Uma coreografia em grupo dispensa sincronização. → ____

d) A patinagem combina deslocamentos e paragens. → ____

e) As composições na patinagem são apenas individuais. → ____

7. Completar (2 val)

a) Nas atividades rítmicas é preciso apreciar, ____ e ____.

b) Na patinagem, para além das ações em jogo, realizam-se composições ____.

c) As três famílias são a dança, as danças sociais e as ____.

d) Na patinagem, as ações realizam-se com ____ e ____.

8. Escolha múltipla (2 val)

a) A expressividade avalia: a) a dificuldade b) a coerência com o motivo c) a velocidade

b) Na patinagem, o que garante segurança é: a) a velocidade máxima b) a paragem controlada c) o número de voltas

c) A marcha atlética distingue-se por: a) saltos b) contacto permanente e perna esticada c) obstáculos

9. Análise de uma situação (2 val)

a) Descreve as fases de um salto em comprimento e indica uma falta a evitar.

b) Como analisarias uma coreografia de grupo que falha a sincronização?

10. Desenvolvimento escrito (2 val)

Explica porque é que as Aprendizagens Essenciais exigem que o aluno saiba também *arbitrar*, e não apenas praticar.

© 2026 Estudantices

Soluções — Atletismo, Rítmicas e Patinagem

10.º Ano | Educação Física | 20 valores

1. a) V b) V.

2. a) **saltos**, **lançamentos** e **marcha** b) «**pronto**» c) **setor** d) **apoio**.

3. a) **b)** velocidade b) **a)** do ponto de queda mais próximo até à linha de referência c) **a)** padrões culturais característicos.

4. a) **3** (danças tradicionais) b) **4** (composição de coreografias) c) **1** (lançamentos) d) **2** (saltos).

5. a) Porque só uma medição rigorosa e imparcial garante que o resultado reflete o mérito de cada atleta — é a base da **verdade desportiva**. b) Válida: cumpre o regulamento (queda no setor, sem pisar a linha); nula: pisa além da linha de chamada ou o engenho cai fora do setor.

6. a) V b) V c) F — a sincronização é condição do trabalho em grupo d) V e) F — realizam-se composições individuais e a pares.

7. a) **compor** e **realizar** b) **rítmicas** c) **tradicionais** d) **equilíbrio** e **segurança**.

8. a) **b)** coerência com o motivo b) **b)** paragem controlada c) **b)** contacto permanente e perna esticada.

9. a) Corrida de aproximação, impulsão e queda; falta a evitar: pisar além da linha de chamada. b) Penaliza-se a **combinação** (sincronização do grupo) e a **expressão** (quebra do ritmo comum); se as figuras forem desiguais, também a correção técnica.

10. Arbitrar obriga a conhecer o regulamento em detalhe, a decidir com isenção e rapidez e a comunicar — e é assim que o aluno compreende as regras em vez de as decorar. O atletismo é o caso mais claro: sem juiz que valide tentativas e meça com rigor, não há resultados credíveis. Ser praticante *e* juiz é o que forma um praticante culto e um cidadão responsável, que respeita as decisões e o esforço dos outros.

© 2026 Estudantices