Teste — Jogos Desportivos e Ginástica

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) As quatro matérias de Jogos Desportivos Coletivos são basquetebol, futebol, andebol e voleibol. → ____

b) No voleibol, o bloco conta como um dos três toques permitidos. → ____

c) No andebol, cada equipa joga com sete jogadores. → ____

2. Completar (2 val)

a) As três fases do jogo são ____, ____ e ____.

b) No voleibol, cada equipa pode tocar na bola no máximo ____ vezes.

c) Os três critérios de apreciação de um esquema são correção ____, ____ e ____.

d) No basquetebol, um cesto lançado fora da linha de três pontos vale ____ pontos.

3. Escolha múltipla (2 val)

a) A defesa à zona: a) marca um adversário b) ocupa um espaço c) nenhum defensor marca

b) O «volante», na ginástica acrobática, é: a) quem suporta b) quem é suportado c) o árbitro

c) O critério que avalia ritmo e presença é: a) correção técnica b) expressão c) combinação

4. Liga cada ação ao jogo (2 val)

a) Bloqueio — ____ b) Cabeceio — ____ c) Duplo drible — ____ d) Remate em suspensão — ____

1) Voleibol 2) Futebol 3) Basquetebol 4) Andebol

5. Resposta curta (2 val)

a) Porque é que a transição é decisiva nos jogos coletivos?

b) Distingue correção técnica de expressão num esquema de ginástica.

© 2026 Estudantices

6. Verdadeiro ou Falso (2 val)

a) Um esquema de ginástica pode ser individual ou em grupo. → ____

b) As ligações entre elementos dão fluidez ao esquema. → ____

c) O portor é o participante que é suportado. → ____

d) A ajuda/segurança é dispensável nos elementos acrobáticos. → ____

e) A espacada e a ponte são elementos de flexibilidade. → ____

7. Completar (2 val)

a) A ginástica acrobática trabalha em pares ou grupos, com ____ e ____.

b) As três famílias de elementos de solo são ____, ____ e ____.

c) Os elementos de equilíbrio incluem o ____ e o ____.

d) Jogar em todas as ____ melhora a leitura de jogo.

8. Escolha múltipla (2 val)

a) A defesa individual caracteriza-se por: a) marcar um espaço b) marcar o adversário direto c) nenhum defensor marcar

b) A ginástica acrobática realiza-se: a) sempre a solo b) em pares ou grupos c) só em aparelhos

c) Nas ligações, o fim de cada elemento deve ser: a) o início do seguinte b) uma pausa longa c) indiferente

9. Análise de uma situação (2 val)

a) Descreve uma situação de 2×1 e as decisões técnicas e táticas do jogador com bola.

b) Analisa um esquema em que a equipa não sincroniza: que critérios são penalizados?

10. Desenvolvimento escrito (2 val)

Explica porque é que saber arbitrar faz do aluno um praticante mais completo, referindo a aplicação das regras e o espírito desportivo.

© 2026 Estudantices

Soluções — Jogos Desportivos e Ginástica

10.º Ano | Educação Física | 20 valores

1. a) **V** b) **F** — o bloco não conta como toque c) **V**.

2. a) ataque, defesa e transição b) **três** c) **técnica**, **expressão** e **combinação** d) **3** pontos.

3. a) **b)** cada defensor ocupa um espaço b) **b)** quem é suportado c) **b)** expressão.

4. a) **1** (voleibol) b) **2** (futebol) c) **3** (basquetebol) d) **4** (andebol).

5. a) Porque logo após recuperar ou perder a bola a equipa ainda não está reorganizada: quem muda depressa impõe ritmo e explora o **desequilíbrio** adversário. b) **Correção técnica** = execução correta do gesto (alinhamento, tonicidade, postura); **expressão** = ritmo, intenção e presença — a técnica executa, a expressão comunica.

6. a) **V** b) **V** c) **F** — o portor suporta; quem é suportado é o volante d) **F** — a ajuda/segurança é indispensável e) **V**.

7. a) **portores** e **volantes** b) equilíbrio, flexibilidade e acrobáticos c) avião e pino d) **funções**.

8. a) **b)** marcar o adversário direto b) **b)** em pares ou grupos c) **a)** o início do seguinte.

9. a) O jogador com bola **atrai o defensor** conduzindo para o lado dele e **passa no momento certo** ao companheiro desmarcado para finalizar — decisão técnica (passe correto) e tática (criar e usar a superioridade). b) São penalizados 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 as regras em detalhe**, a **decidir com isenção e rapidez** e a **comunicar** a decisão — competências que o aluno só desenvolve completamente quando deixa de ser apenas jogador. Aplicar as regras *como jogador e como árbitro* mostra que as compreende, e o respeito pela decisão e pelo adversário é a base do **espírito desportivo**: o resultado só vale quando reflete o mérito.

© 2026 Estudantices