Teste — Raquetes, Outras e Primeiros Socorros

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) Os jogos de raquetes incluem badminton, ténis e ténis de mesa. → ____

b) No badminton, o objetivo é manter o volante no ar o máximo de tempo. → ____

c) Iniciativa e ofensividade são exigências táticas das raquetes. → ____

2. Completar (2 val)

a) Os três jogos de raquetes indicados são ____, ____ e ____.

b) Nas raquetes, as participações podem ser ____ e ____.

c) A cadeia de sobrevivência é: ligar ____, ____, ____ e ____.

d) Ao 112 indica-se a ____, o ____ e as ____.

3. Escolha múltipla (2 val)

a) Na obstrução ligeira da via aérea deve: a) aplicar Heimlich b) encorajar a tosse c) nada fazer

b) A luta pertence ao domínio de: a) cooperação b) oposição c) coordenação

c) Num percurso de orientação, preservar o ambiente é: a) obrigatório b) opcional c) indiferente

4. Liga cada item à matéria (2 val)

a) Projeção — ____ b) DAE — ____ c) Pontos cardeais — ____ d) Propulsão — ____

1) luta 2) primeiros socorros 3) orientação 4) natação

5. Resposta curta (2 val)

a) Distingue iniciativa de ofensividade num jogo de raquetes.

b) Porque é que o desfibrilhador automático pode ser usado por leigos?

© 2026 Estudantices

6. Verdadeiro ou Falso (2 val)

a) Na luta, a segurança do opositor é responsabilidade de quem executa. → ____

b) O exame primário avalia reatividade, via aérea e ventilação. → ____

c) Na obstrução grave aplicam-se palmadas interescapulares e Heimlich. → ____

d) Os jogos tradicionais variam de região para região. → ____

e) Na natação, a respiração não se coordena com a propulsão. → ____

7. Completar (2 val)

a) Na luta, as técnicas elementares são a ____ e o ____.

b) Os jogos tradicionais seguem os ____ culturais característicos.

c) Na natação, coordena-se a ____ com as ações ____.

d) As regras aplicam-se como ____ e como ____.

8. Escolha múltipla (2 val)

a) Na obstrução grave deve-se: a) dar água b) palmadas interescapulares e Heimlich c) esperar

b) No badminton, o ponto ganha-se quando: a) o volante toca o solo no campo adversário b) o adversário pede c) o volante sai

c) Na luta, uma base baixa serve para: a) esconder-se b) equilíbrio e reação c) cansar o opositor

9. Análise de uma situação (2 val)

a) Descreve a atuação a uma vítima inconsciente que não respira.

b) Analisa um jogo de raquetes em que um aluno só devolve a bola: que exigência falha?

10. Desenvolvimento escrito (2 val)

Justifica porque é que os primeiros socorros são uma aprendizagem de Educação Física e de cidadania.

© 2026 Estudantices

Soluções — Raquetes, Outras e Primeiros Socorros

10.º Ano | Educação Física | 20 valores

1. a) **V** b) **F** — o objetivo é ganhar o ponto c) **V**.

2. a) **badminton**, **ténis** e **ténis de mesa** b) **individuais** e **a pares** c) **112**, **reanimar**, **desfibrilhar** e **estabilizar** d) **vítima**, o **local** e as **circunstâncias**.

3. a) **b)** encorajar a tosse b) **b)** oposição c) **a)** obrigatório.

4. a) **1** (luta) b) **2** (primeiros socorros) c) **3** (orientação) d) **4** (natação).

5. a) Iniciativa = tomar a dianteira do rali, colocando o volante onde o adversário tem de se deslocar; ofensividade = procurar o ponto com um golpe forte e descendente. b) Porque o aparelho é **automático**: analisa o ritmo e indica (ou aplica) o choque, com instruções de voz, pelo que não exige formação médica.

6. a) **V** b) **V** c) **V** d) **V** e) **F** — a respiração coordena-se com as ações propulsivas.

7. a) **projeção** e o **controlo** b) **padrões** c) **respiração** e ações **propulsivas** d) **executante** e **árbitro**.

8. a) **b)** palmadas interescapulares e Heimlich b) **a)** o volante toca o solo no campo adversário c) **b)** equilíbrio e reação.

9. a) Garantir a segurança, verificar reatividade e respiração, pedir ajuda e ligar 112 (vítima, local, circunstâncias), iniciar compressões e ventilações, usar o DAE e manter a reanimação até à chegada dos meios de emergência. b) Falha a **iniciativa** e a **ofensividade**: limitar-se a devolver deixa o adversário comandar o rali e escolher onde colocar a bola.

10. Porque a atividade física aumenta a probabilidade de ocorrências e porque a disciplina trabalha a responsabilidade individual e coletiva: saber reconhecer, alertar e socorrer é uma competência de cidadania. A cadeia de sobrevivência só funciona se alguém começar — e esse alguém pode ser qualquer aluno.

© 2026 Estudantices