Teste — Verificação Final 10.º Ano

10.º Ano | Educação Física | 24 valores

Instruções: Responde a todas as questões. Duração: 100 minutos. As cotações estão indicadas em cada questão.

1. Verdadeiro ou Falso (2 val)

a) Os Jogos Desportivos Coletivos incluem quatro modalidades. → ____

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

c) A transição ocorre logo após recuperar ou perder a bola. → ____

2. Completar (2 val)

a) No 10.º ano exige-se nível introdução em ____ matérias e elementar em ____.

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

c) Os critérios dos esquemas são correção ____, ____ e ____.

3. Escolha múltipla (2 val)

a) Na ginástica acrobática, o «volante» é: a) quem suporta b) quem é suportado

b) A Zona Saudável de Aptidão Física depende de: a) idade e sexo b) altura c) notas

4. Liga cada item à área (2 val)

a) Vira — ____ b) FITescola® — ____ c) Heimlich — ____ d) Setor de queda — ____

1) aptidão 2) socorros 3) tradicionais 4) lançamentos

5. Resposta curta (2 val)

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

6. Verdadeiro ou Falso (2 val)

a) Nos jogos de raquetes procura-se iniciativa e ofensividade. → ____

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

© 2026 Estudantices

7. Completar (2 val)

a) As capacidades condicionais são ____, ____, ____ e ____.

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

c) Na marcha exige-se contacto ____ e perna de apoio ____.

8. Escolha múltipla (2 val)

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

b) A expressividade depende: a) da dificuldade b) do motivo da composição c) da velocidade

c) Na obstrução ligeira deve: a) encorajar a tosse b) aplicar Heimlich c) esperar

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) Num esquema em grupo sem sincronização, que critérios são penalizados?

10. Verdadeiro ou Falso (2 val)

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

b) A patinagem exige paragens controladas. → ____

c) Na natação, a respiração é independente da propulsão. → ____

11. Completar (2 val)

a) Os fatores socioculturais incluem sedentarismo e evolução tecnológica, ____, ____ e ____.

b) O exame primário avalia a ____, a permeabilização da via aérea e a ____.

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

12. Desenvolvimento escrito (2 val)

Explica de que forma a Educação Física contribui para um estilo de vida ativo e para a cidadania, referindo a autonomia e a responsabilidade.

© 2026 Estudantices

Soluções — Verificação Final 10.º Ano

10.º Ano | Educação Física | 24 valores

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

2. a) **cinco** e **uma** b) ataque, defesa e transição c) **técnica**, **expressão** e **combinação**.

3. a) **b)** quem é suportado b) **a)** idade e sexo.

4. a) **3** (danças tradicionais) b) **1** (aptidão física) c) **2** (primeiros socorros) d) **4** (lançamentos).

5. Porque logo após recuperar ou perder a bola a equipa ainda não está reorganizada: quem muda depressa impõe ritmo e explora o desequilíbrio adversário.

6. a) **V** b) **V**.

7. a) **força**, **resistência**, **velocidade** e **flexibilidade** b) **112**, **reanimar**, **desfibrilhar** e **estabilizar** c) contacto **permanente com o solo** e perna de apoio **esticada**.

8. a) **b)** ocupa um espaço b) **b)** do motivo da composição c) **a)** encorajar a tosse.

9. a) O jogador com bola atrai o defensor e passa no momento certo ao companheiro desmarcado — decisão técnica e tática para usar a superioridade. b) Combinação (sincronização) e expressão (ritmo comum); se as figuras forem desiguais, também a correção técnica.

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

11. a) **poluição**, **urbanismo** e **industrialização** b) **reatividade** e **ventilação** c) **projeção** e **controlo**.

12. A Educação Física dá autonomia para planear e manter a prática (aptidão física, doseamento, hábitos) e forma a responsabilidade: cumprir regras, arbitrar com isenção, proteger o opositor, socorrer quem precisa e respeitar o ambiente. É essa ligação entre saber fazer e saber viver em conjunto que transforma a prática desportiva em cidadania.

© 2026 Estudantices