

Teste — Deslocamentos e Equilíbrios

2.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) Gatinhar faz-se com as mãos e os joelhos. → ____
- b) Rastejar leva o corpo junto ao chão. → ____
- c) O equilíbrio estático é o equilíbrio em movimento. → ____
- d) Depois de um salto, aterra-se com os joelhos dobrados. → ____

2. Completa as frases (2 val)

- a) Manter o corpo parado sem sair do lugar é equilíbrio ____ .
- b) Manter o equilíbrio enquanto o corpo se desloca é equilíbrio ____ .
- c) Para não perder o equilíbrio, o olhar fixa-se num ponto ____ .
- d) Os braços ____ ajudam a corrigir os desequilíbrios.

3. Escolha múltipla (2 val)

- a) No rolamento à frente, o queixo fica... 1) levantado 2) encostado ao peito 3) virado para o lado
- b) O banco sueco pede sobretudo... 1) equilíbrio dinâmico 2) força nos braços 3) velocidade
- c) Antes de subir a um aparelho, verifico se está... 1) limpo 2) firme 3) alto

4. Liga cada ação aos apoios que usa (2 val)

- a) Gatinhar — ____ b) Correr — ____ c) Tregar — ____ d) Rolar — ____
- 1) Costas e pernas, com o queixo no peito 2) Mãos e joelhos 3) Um pé de cada vez 4) Mãos e pés

5. Verdadeiro ou Falso (2 val)

- a) Numa queda, os braços e as pernas ficam esticados. → ____
- b) Num percurso, espera-se pela vez atrás da linha. → ____
- c) Antes de mudar de direção a correr, deve abrandar-se. → ____
- d) Pode-se atravessar o percurso de um colega se estivermos com pressa. → ____

6. Ordena os passos de 1 a 4 (2 val)

Para atravessar o banco sueco em segurança.

____ Olhar para um ponto à frente ____ Verificar se o banco está firme ____ Descer com apoio ____ Subir com apoio das mãos

7. Escolha múltipla (2 val)

- a) Se o aparelho abanar, deve... 1) subir devagar 2) avisar o professor e não subir 3) pedir a um colega para segurar
- b) O colchão coloca-se... 1) junto ao aparelho, direito 2) encostado à parede 3) fora da sala

8. Completa a tabela (2 val)

- a) O aparelho estreito e levantado por onde se anda é o _____ .
- b) O aparelho que serve para trepar e suspender é o _____ .
- c) O material que serve para amortecer quedas é o _____ .

9. Resposta curta (2 val)

- a) Explica a diferença entre equilíbrio estático e equilíbrio dinâmico, com um exemplo de cada.
- b) Diz porque é que os braços abertos ajudam a não cair.

10. Resposta curta (2 val)

- a) Escreve duas regras de segurança para os exercícios em aparelhos.
- b) Explica como se cai em segurança.

Soluções

1. a) V b) V c) F (estático é com o corpo parado) d) V
2. a) estático b) dinâmico c) à frente d) abertos
3. a) 2 b) 1 c) 2
4. a) 2 b) 3 c) 4 d) 1
5. a) F (dobram-se para amortecer) b) V c) V d) F
6. 1 — Verificar se o banco está firme; 2 — Subir com apoio das mãos; 3 — Olhar para um ponto à frente; 4 — Descer com apoio.
7. a) 2 b) 1
8. a) banco sueco b) espaldar c) colchão
9. (Resposta pessoal) a) Exemplo: estático é manter-se parado num pé; dinâmico é manter o equilíbrio a andar no banco. b) Exemplo: funcionam como contrapeso e ajudam a corrigir o desequilíbrio.
10. (Resposta pessoal) a) Exemplo: verificar o aparelho antes de subir; um colega de cada vez. b) Exemplo: com os braços e as pernas dobrados, a amortecer o contacto com o chão.