

Teste Final — Educação Física 2.º Ano

2.º Ano

Educação Física

24 valores

Instruções: Responde a todas as questões. Duração: 60 minutos. Cada questão vale 2 valores ($12 \times 2 = 24$ valores).

1. Verdadeiro ou Falso (2 val)

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

- a) Driblar faz-se com a mão e conduzir faz-se com o pé. → ____
- b) O passe deve ir à altura dos pés do colega. → ____
- c) A corda treina o ritmo e a coordenação. → ____
- d) Antes de lançar, confirma-se que ninguém está na linha de tiro. → ____

2. Completa as frases (2 val)

- a) Os aparelhos que se podem transportar chamam-se aparelhos ____ .
- b) Quando a bola bate no chão e sobe, há um ____ .
- c) Ao mudar de direção, o corpo deve ____ antes da curva.

3. Escolha múltipla (2 val)

- a) Se a bola foge para a frente no drible, faço... 1) mais força 2) toques mais suaves e frequentes 3) toques com o pé
- b) O material que não está a ser usado fica... 1) fora da zona de exercício 2) no meio do espaço 3) nas mãos de alguém
- c) A progressão segura começa... 1) longe e com alvos pequenos 2) perto e com alvos grandes 3) sem alvo

4. Liga cada ação à sua descrição (2 val)

- a) Driblar — ____ b) Conduzir — ____ c) Pontapear — ____ d) Receber — ____

- 1) Apanhar e controlar o aparelho 2) Levar a bola com toques do pé 3) Bater a bola no chão com a mão 4) Bater na bola com o pé para a enviar a um alvo

5. Verdadeiro ou Falso (2 val)

- a) Rastejar leva o corpo junto ao chão. → ____
- b) O equilíbrio dinâmico é o equilíbrio com o corpo parado. → ____
- c) Numa queda, os braços e as pernas dobram-se para amortecer. → ____
- d) Num percurso, atravessa-se a estação de um colega se estivermos com pressa. → ____

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

Para atravessar o banco sueco em segurança.

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

7. Escolha múltipla (2 val)

- a) No rolamento à frente, o queixo fica... 1) encostado ao peito 2) levantado 3) virado para o lado
- b) Se um aparelho abana, deve... 1) subir devagar 2) avisar o professor e não subir 3) pedir a um colega para segurar

8. Completa a tabela (2 val)

- a) Gatinhar faz-se com as mãos e os _____ .
- b) Trepar faz-se com as mãos e os _____ .
- c) O aparelho estreito e levantado por onde se anda é o _____ .

9. Verdadeiro ou Falso (2 val)

- a) Num jogo de oposição, o adversário é um colega que também joga. → ____
- b) As regras podem mudar a meio do jogo. → ____
- c) Apanha-se um colega com um toque e não com um empurrão. → ____
- d) Fair play é só não fazer faltas. → ____

10. Completar (2 val)

- a) A ação que contraria uma regra chama-se _____ .
- b) Quem aplica as regras no jogo é o _____ .
- c) Depois de passar a bola, o jogador _____ -se para um espaço livre.

11. Resposta curta (2 val)

- a) Define resistência e velocidade.
- b) Diz uma tarefa da aula em que se usa força e outra em que se usa flexibilidade.

12. Resposta curta (2 val)

- a) Escreve duas regras de segurança da aula de Educação Física.
- b) Explica o que é cooperar, dando um exemplo da aula.

Soluções

1. a) V b) F (à altura do peito) c) V d) V

2. a) portáteis b) ressalto c) abrandar

3. a) 2 b) 1 c) 2

4. a) 3 b) 2 c) 4 d) 1

5. a) V b) F (dinâmico é em movimento) 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) 1 b) 2

8. a) joelhos b) pés c) banco sueco

9. a) V b) F c) V d) F (fair play é também respeito e atitude)

10. a) falta b) árbitro c) desmarca

11. (Resposta pessoal) a) Resistência: aguentar um esforço durante algum tempo. Velocidade: fazer um movimento ou percurso no menor tempo possível. b) Exemplo: força no transporte de um colega; flexibilidade ao sentar e chegar aos pés.

12. (Resposta pessoal) a) Exemplo: calçado atado e mochilas fora da zona de exercício; só lançar quando os colegas estão atentos. b) Exemplo: cooperar é esperar pela vez e dar apoio ao colega que tem a bola.