

Teste — Perícias e Manipulações

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) Driblar faz-se com a mão e conduzir faz-se com o pé. → ____

b) Ao lançar para um alvo, o olhar vai para o alvo. → ____

c) O passe deve ir à altura dos pés do colega. → ____

d) Saltar à corda treina o ritmo e a coordenação. → ____

2. Completa as frases (2 val)

a) Bater a bola no chão com a mão chama-se ____ .

b) Levar a bola com toques suaves do pé chama-se ____ .

c) Os aparelhos que se podem transportar chamam-se aparelhos ____ .

d) Quando a bola bate no chão e sobe, há um ____ .

3. Escolha múltipla (2 val)

a) Se a bola foge sempre para a frente no drible, faço... 1) toques mais suaves e frequentes 2) mais força 3) toques com o pé

b) Antes de lançar, confirmo que... 1) os colegas estão fora da linha de tiro 2) a bola é nova 3) o chão está molhado

c) O material que não está a ser usado fica... 1) na zona de exercício 2) fora da zona de exercício 3) nas mãos de um colega

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 na direção de um alvo

5. Verdadeiro ou Falso (2 val)

- a) No 2.º ano continua a ser preciso fazer o que se aprendeu no 1.º ano. → ____
- b) Nas estafetas, cada colega faz a tarefa e passa a vez ao seguinte. → ____
- c) Perder a bola na mudança de direção resolve-se a correr mais depressa. → ____
- d) Os aparelhos portáteis incluem arco, corda e raquete. → ____

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

Para lançar a bola a um alvo.

____ Lançar ____ Olhar para o alvo ____ Ver onde a bola caiu ____ Segurar a bola

7. Escolha múltipla (2 val)

- a) Para progredir com segurança, começa-se... 1) longe e com alvos pequenos 2) perto e com alvos grandes 3) sem alvo
- b) A força do lançamento ajusta-se... 1) à distância do alvo 2) ao número de colegas 3) à cor do aparelho

8. Completa a tabela (2 val)

- a) Bola, arco, corda e raquete são aparelhos _____ .
- b) O aparelho que se salta com ritmo chama-se _____ .
- c) Depois da curva, a bola deve ficar _____ do corpo.

9. Resposta curta (2 val)

- a) Explica porque é preciso abrandar antes de mudar de direção com a bola.
- b) Diz a diferença entre drible e condução, dando um exemplo de cada.

10. Resposta curta (2 val)

- a) Escreve duas regras de segurança para os exercícios com bola.
- b) Indica uma coisa que passou a ser pedida no 2.º ano e que não era pedida no 1.º.

Soluções

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

2. a) driblar b) conduzir c) portáteis d) ressalto

3. a) 1 b) 1 c) 2

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

5. a) V b) V c) F (abranda-se e mantém-se a bola perto do corpo) d) V

6. 1 — Segurar a bola; 2 — Olhar para o alvo; 3 — Lançar; 4 — Ver onde a bola caiu.

7. a) 2 b) 1

8. a) portáteis b) corda c) perto

9. (Resposta pessoal) a) Exemplo: a corrida leva o corpo para a frente e a bola foge; abrandando, o corpo fica equilibrado e a bola mantém-se perto. b) Exemplo: no drible bate-se a bola no chão com a mão; na condução leva-se a bola com toques do pé.

10. (Resposta pessoal) a) Exemplo: só lançar quando os colegas estão atentos; não atirar a bola à cara de ninguém. b) Exemplo: mais precisão nos alvos e ações ligadas umas às outras.