

Teste Final — Educação Física 3.º Ano

3.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). Este teste cobre os dois blocos do ano — **Ginástica e Jogos** — e as capacidades motoras. Avalia o que sabes **dizer**, não a tua execução motora.

1. Verdadeiro ou Falso (2 val)

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

- a) No rolamento à frente, o queixo encosta ao peito. → ____
- b) Na vela, o peso do corpo apoia-se no pescoço. → ____
- c) A chamada de um salto faz-se com os dois pés ao mesmo tempo. → ____
- d) Numa sequência, fluidez é parar entre cada elemento. → ____

2. Completa as frases (2 val)

- a) O aparelho onde se apoiam as mãos para passar por cima é o ____ .
- b) Quem aplica as regras e decide as faltas é o ____ .
- c) Afastar-me do adversário para poder receber chama-se ____ .
- d) O apoio dado ao colega, na posição indicada, chama-se ____ .

3. Escolha múltipla (2 val)

- a) No avião, o olhar vai para... 1) os pés 2) um ponto à frente 3) o teto
- b) Num jogo de oposição usa-se... 1) a força máxima 2) a força suficiente 3) nenhuma força
- c) Se um aparelho abana... 1) subo com cuidado 2) aviso o professor e não subo 3) seguro-o com o pé

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

- a) Resistência — ____ b) Agilidade — ____ c) Equilíbrio dinâmico — ____ d) Ritmo — ____

- 1) Mudar de direção depressa e com controlo 2) Aguentar um esforço durante algum tempo 3) Acompanhar tempos com regularidade 4) Manter o equilíbrio enquanto o corpo se desloca

5. Verdadeiro ou Falso (2 val)

- a) O espaldar serve para trepar e suspender. → ____
- b) Quem está a arbitrar pode jogar ao mesmo tempo. → ____
- c) O ritmo é uma das capacidades motoras do ciclo. → ____
- d) A força máxima é a melhor escolha na oposição. → ____

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

Salto com apoio sobre o plinto.

____ Chamada com os dois pés ____ Voo ____ Receção no colchão ____ Apoio das mãos no plinto

7. Escolha múltipla (2 val)

- a) A ordem de uma boa decisão em jogo é... 1) executar, olhar, decidir 2) olhar, avaliar, decidir, executar 3) decidir, executar, olhar
- b) Se a bola sai do espaço de jogo... 1) continua-se a jogar 2) pára-se e repõe-se a bola 3) troca-se de equipa

8. Completa a tabela (2 val)

O que se controla em cada tarefa.

- a) Rolamento à frente: _____
- b) Vela: _____
- c) Passe de peito: _____

9. Verdadeiro ou Falso (2 val)

- a) Cada par joga no seu espaço, nos jogos de raquete. → ____
- b) O colchão pode ficar afastado do aparelho. → ____
- c) O fair play nota-se com ou sem árbitro a ver. → ____
- d) A ajuda pode ser dada de qualquer forma que o aluno invente. → ____

10. Completa as frases (2 val)

- a) Manter o corpo parado sobre uma perna é equilíbrio ____ .
- b) Manter o equilíbrio enquanto o corpo se desloca é equilíbrio ____ .
- c) Aguentar um esforço durante algum tempo é a capacidade chamada ____ .
- d) Alcançar e dobrar com amplitude, sem dor, é a ____ .

11. Resposta curta (2 val)

- a) Explica porque é que se verifica o aparelho antes de o usar.
- b) Diz o que fazes para que uma sequência tenha fluidez.

12. Resposta curta (2 val)

- a) Explica a diferença entre cooperação e oposição num jogo.
- b) Escreve duas regras que tornem um jogo da turma mais seguro.

Soluções

1. a) V b) F (nas costas e nas mãos) c) V d) F (fluidez é ligar sem paragens)
2. a) plinto b) árbitro c) desmarcação d) ajuda
3. a) 2 b) 2 c) 2
4. a) 2 b) 1 c) 4 d) 3
5. a) V b) F (quem arbitra não joga) c) V d) F (força suficiente)
6. 1 — Chamada com os dois pés; 2 — Voo; 3 — Apoio das mãos no plinto; 4 — Receção no colchão.
7. a) 2 b) 2
8. a) Queixo ao peito e costas enroladas, mãos a apoiar no colchão. b) Pernas juntas e levantadas, com as mãos a apoiar as costas junto à bacia. c) Bola à altura do peito, com as duas mãos e força suficiente.
9. a) V b) F (torto ou afastado não amortece) c) V d) F (a ajuda é a indicada pelo professor)
10. a) estático b) dinâmico c) resistência d) flexibilidade
11. (Exemplo) a) Para garantir que está firme e que ninguém se magoa; um aparelho que abana pode cair. b) Ligo cada elemento ao seguinte sem parar, com o corpo controlado e o olhar em frente.
12. (Exemplo) a) Na cooperação, os colegas ajudam-se para cumprir a tarefa; na oposição, dois jogadores disputam a mesma bola. b) Não empurrar nem puxar a camisola; cada par no seu espaço e a bola sempre controlada.