

Teste — Ginástica

3.º Ano

Educação Física

20 valores

Instruções: Responde a todas as questões. Duração: 45 minutos. Cada questão vale 2 valores ($10 \times 2 = 20$ valores). Este teste avalia o que sabes **dizer** sobre ginástica — elementos, aparelhos, sequências e segurança — e não a tua execução motora, que se avalia na aula.

1. Verdadeiro ou Falso (2 val)

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

a) No rolamento atrás, as mãos apoiam-se no colchão junto às orelhas. → ____

b) Na vela, a cabeça e o pescoço fazem força para segurar as pernas. → ____

c) O avião faz-se com os dois pés no chão. → ____

d) Uma sequência começa e termina numa posição firme. → ____

2. Completa as frases (2 val)

a) O momento em que os pés empurram o chão chama-se ____ .

b) Na receção de um salto, os joelhos ficam ____ .

c) Ligar os elementos sem paragens dá ____ ao movimento.

d) O aparelho estreito por onde se anda em equilíbrio é o ____ .

3. Escolha múltipla (2 val)

a) No rolamento à frente, o queixo... 1) fica levantado 2) encosta ao peito 3) vira para o lado

b) O plinto serve para... 1) trepar e suspender 2) subir e passar por cima com apoio 3) andar em equilíbrio

c) Quando um elemento sai mal no ensaio, deve... 1) repetir-se esse elemento 2) desistir da sequência 3) mudar de sequência

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

a) Vela — ____ b) Avião — ____ c) Rolamento à frente — ____ d) Chamada — ____

1) Tronco à frente e braços abertos, sobre uma perna 2) Pernas juntas e levantadas, deitado de costas 3) Queixo ao peito e costas enroladas 4) Dois pés a empurrar o chão

5. Verdadeiro ou Falso (2 val)

- a) O espaldar fica encostado à parede, com travessas para trepar. → ____
- b) Pode rolar-se sem colchão, desde que o chão seja liso. → ____
- c) A harmonia vê-se na postura e no controlo de cada elemento. → ____
- d) Um colega pode ajudar a empurrar quem está a fazer o rolamento. → ____

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

Rolamento à frente.

____ Apoiar as mãos no colchão ____ Encostar o queixo ao peito ____ Voltar de pé ____ Enrolar as costas

7. Escolha múltipla (2 val)

- a) Na vela, o apoio principal é... 1) no pescoço 2) nas costas e nas mãos 3) nos pés
- b) Antes de executar num aparelho, deve... 1) saltar sem colchão 2) verificar se o aparelho está firme 3) correr junto ao plinto

8. Completa a tabela (2 val)

O que se controla em cada elemento.

a) Vela: _____

b) Avião: _____

c) Receção de um salto: _____

9. Resposta curta (2 val)

- a) Explica porque é que o queixo vai ao peito no rolamento à frente.
- b) Diz o que se controla numa sequência para que tenha harmonia.

10. Resposta curta (2 val)

- a) Escreve duas regras de segurança da aula de ginástica.
- b) Explica a diferença entre o banco sueco e o espaldar.

Soluções

1. a) V b) F (a cabeça e o pescoço ficam apoiados, sem fazer força) c) F (sobre uma perna) d) V

2. a) chamada b) dobrados c) fluidez d) banco sueco

3. a) 2 b) 2 c) 1

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

5. a) V b) F (só sobre colchão) c) V d) F (ajudar é apoiar no sítio combinado, não empurrar)

6. 1 — Apoiar as mãos no colchão; 2 — Encostar o queixo ao peito; 3 — Enrolar as costas; 4 — Voltar de pé.

7. a) 2 b) 2

8. a) Pernas juntas e levantadas, com as mãos a apoiar as costas junto à bacia. b) Olhar num ponto à frente e braços abertos, com o tronco à frente. c) Joelhos dobrados e os dois pés no chão, a amortecer.

9. (Exemplo) a) Para o corpo rolar sobre as costas e não sobre a cabeça e o pescoço. b) A postura e o controlo de cada elemento: o corpo alinhado, os apoios firmes e o movimento sem quebras.

10. (Exemplo) a) Um colega de cada vez no colchão; verificar o aparelho antes de subir. b) O banco sueco é uma superfície estreita para andar em equilíbrio e transporta-se a dois; o espaldar está encostado à parede e serve para trepar e suspender.