

Teste — Segurança e Cooperação

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 segurança, ajuda e cooperação — não a tua execução motora.

1. Verdadeiro ou Falso (2 val)

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

a) O colchão coloca-se direito e junto ao aparelho. → ____

b) Ajudar um colega é empurrá-lo durante o elemento. → ____

c) Quem cai e se magoa deve ser levantado pelos colegas. → ____

d) Nos jogos de perseguição, apanha-se com um toque. → ____

2. Completa as frases (2 val)

a) O apoio dado ao colega, na posição indicada pelo professor, chama-se _____.

b) Antes de usar um aparelho, faz-se a _____ do material.

c) A atitude de respeito no jogo, na vitória e na derrota, chama-se _____.

d) Dividir a turma em grupos equilibrados é _____ as equipas.

3. Escolha múltipla (2 val)

a) Se um aparelho abana... 1) subo com cuidado 2) aviso o professor e não subo 3) peço a um colega para o segurar

b) Quando um colega cai e se queixa... 1) levanto-o 2) chamo o professor e não o mexo 3) continuo o exercício

c) Se sentes dor durante um exercício... 1) continuas até ao fim 2) paras e avisas o professor 3) não dizes nada aos colegas

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

a) Segurança — ____ b) Ajuda — ____ c) Cooperação — ____ d) Fair play — ____

1) Apoio combinado dado durante um elemento 2) Verificar o material antes de o usar 3) Cumprimentar e aceitar as decisões 4) Esperar pela vez e apoiar o grupo

5. Verdadeiro ou Falso (2 val)

- a) Cada par precisa do seu espaço nos jogos de raquete. → ____
- b) Pode atirar-se a bola à cara, desde que o colega esteja atento. → ____
- c) Gozar com quem erra faz parte do jogo. → ____
- d) O fair play nota-se com ou sem árbitro a ver. → ____

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

Antes de começar a aula.

____ Colocar as mochilas fora da zona de exercício ____ Calçar e atar o calçado ____ Contar o material ____ Verificar o espaço

7. Escolha múltipla (2 val)

- a) Se empurras um colega sem querer... 1) não dizes nada 2) paras e dizes o que aconteceu 3) repetes a jogada
- b) Se o árbitro decide contra a tua equipa... 1) discutes até ele mudar 2) continuas a jogar e falas no fim 3) saís do jogo

8. Completa a tabela (2 val)

- a) O banco sueco abana: _____
- b) Um colega é gozado por errar: _____
- c) O colchão está torto: _____

9. Resposta curta (2 val)

- a) Explica a diferença entre segurança e ajuda.
- b) Diz duas coisas que fazes para cooperar num jogo de equipa.

10. Resposta curta (2 val)

- a) Explica porque é que quem cai não deve ser levantado pelos colegas.
- b) Escreve uma atitude de fair play que queiras ver na tua turma.

Soluções

1. a) V b) F (ajudar é apoiar no sítio combinado) c) F (chama-se o professor) d) V
2. a) ajuda b) verificação c) fair play d) dividir
3. a) 2 b) 2 c) 2
4. a) 2 b) 1 c) 4 d) 3
5. a) V b) F (a bola nunca se atira à cara) c) F d) V
6. 1 — Calçar e atar o calçado; 2 — Colocar as mochilas fora da zona de exercício; 3 — Verificar o espaço; 4 — Contar o material.
7. a) 2 b) 2
8. a) Aviso o professor e não subo. b) Digo que não se goza e dou apoio ao colega. c) Endireito-o antes de alguém executar, ou peço ajuda ao professor.
9. (Exemplo) a) Segurança é preparar e verificar o espaço e o material antes de executar; ajuda é o apoio que se dá ao colega durante o elemento, na posição combinada. b) Espero pela vez, passo o material na mão e apoio quem está a jogar.
10. (Exemplo) a) Porque mexer num colega que caiu pode agravar a lesão; chama-se o professor de imediato. b) Avisar que a bola saiu pelo nosso lado, mesmo estando a ganhar.