

## Teste — Ginástica

4.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 — sequências, fases do salto, equilíbrios, aparelhos 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) Numa sequência mista ligam-se elementos do solo a um aparelho. → \_\_\_\_

b) A receção faz-se com as pernas rígidas. → \_\_\_\_

c) O equilíbrio dinâmico faz-se com o corpo parado. → \_\_\_\_

d) Fluidez não é o mesmo que velocidade. → \_\_\_\_

### 2. Completa as frases (2 val)

a) As quatro fases de um salto são chamada, voo, apoio e \_\_\_\_ .

b) Manter o equilíbrio com o corpo parado é equilíbrio \_\_\_\_ .

c) Passar de um elemento para o seguinte sem parar é ter \_\_\_\_ .

d) O aparelho onde se apoiam as mãos para passar por cima é o \_\_\_\_ .

### 3. Escolha múltipla (2 val)

a) No voo de um salto, o que se controla é... 1) a postura do corpo 2) a velocidade do professor 3) o som do colchão

b) Se um elemento sai mal a meio da sequência... 1) paro tudo e saio 2) termino com controlo e repito depois 3) começo de novo a meio

c) Antes de usar um aparelho... 1) verifico se está firme 2) salto logo para cima 3) chamo os colegas para ver

### 4. Liga cada fase do salto à sua descrição (2 val)

a) Chamada — \_\_\_\_ b) Voo — \_\_\_\_ c) Apoio — \_\_\_\_ d) Receção — \_\_\_\_

1) O tempo no ar, com o corpo controlado 2) A chegada ao chão, com os joelhos a amortecer 3) O impulso, com os pés no chão 4) Onde as mãos ou os pés tocam

### 5. Verdadeiro ou Falso (2 val)

- a) A harmonia nota-se quando os movimentos combinam entre si. → \_\_\_\_
- b) Depois de uma passagem por um aparelho, sai-se sempre a saltar para o lado. → \_\_\_\_
- c) O material transporta-se a pares, ao sinal do professor. → \_\_\_\_
- d) O equilíbrio estático e o equilíbrio dinâmico são a mesma coisa. → \_\_\_\_

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

Para preparar uma sequência com aparelho.

\_\_\_\_ Verificar o espaço e o colchão \_\_\_\_ Escolher os elementos e a ordem \_\_\_\_ Montar o aparelho e confirmar que está firme \_\_\_\_  
Apresentar a sequência ao professor

### 7. Escolha múltipla (2 val)

- a) A fase do salto em que se evita a lesão é... 1) a chamada 2) o voo 3) a receção
- b) Um elemento de equilíbrio que serve de ligação entre dois elementos é... 1) o avião 2) o colchão 3) o plinto
- c) Uma sequência começa e acaba... 1) numa posição marcada 2) a correr 3) de costas para o professor

### 8. Completa a tabela (2 val)

| Elemento  | O que se controla |
|-----------|-------------------|
| Rolamento | _____             |
| Vela      | _____             |
| Avião     | _____             |
| Salto     | _____             |

### 9. Resposta curta (2 val)

- a) Explica a diferença entre equilíbrio estático e equilíbrio dinâmico.
- b) Diz porque é que a receção é tão importante num salto.

### 10. Resposta curta (2 val)

- a) Explica porque é que uma sequência tem de ter fluidez.
- b) Diz o que verificas antes de começar uma sequência com aparelho.

## Soluções

1. a) V b) F (com os joelhos dobrados, a amortecer) c) F (é com o corpo em movimento) d) V

2. a) receção b) estático c) fluidez d) plinto

3. a) 1 b) 2 c) 1

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

5. a) V b) F (sai-se para o colchão, com apoio firme) c) V d) F (estático é parado, dinâmico é em movimento)

6. 1 — Escolher os elementos e a ordem; 2 — Montar o aparelho e confirmar que está firme; 3 — Verificar o espaço e o colchão; 4 — Apresentar a sequência ao professor.

7. a) 3 b) 1 c) 1

8. Rolamento — controlar a cabeça e o corpo durante toda a volta, sem bater com a nuca. Vela — apoiar nos ombros e nas costas, com as pernas juntas e levantadas. Avião — equilíbrio num só apoio, com o tronco firme. Salto — chamada, voo, apoio e receção.

9. (Exemplo) a) O equilíbrio estático mantém-se com o corpo parado (avião, apoio num pé); o dinâmico mantém-se enquanto o corpo se desloca. b) Porque é na receção que o corpo amortece o impacto e evita a lesão.

10. (Exemplo) a) Porque uma sequência é um conjunto ligado: com paragens entre elementos deixa de ser uma sequência e passa a ser uma lista de exercícios. b) O espaço livre, o colchão no sítio, o aparelho firme e a ordem dos elementos.