Teste — Atletismo, Patinagem e Rítmicas

5.º Ano | Educação Física | 20 valores

Instruções: Responde a todas as questões. Duração: 60 minutos. As cotações estão indicadas em cada questão.

1. Verdadeiro ou Falso (2 val)

a) No atletismo há corridas, saltos e lançamentos. → ____

b) O aquecimento não é necessário antes de correr. → ____

c) No salto em comprimento saltamos para uma caixa de areia. → ____

2. Completar (2 val)

a) As três famílias de provas são ____, ____ e ____.

b) A corrida que fazemos antes do salto chama-se corrida de ____.

c) Antes de lançar verificamos se o ____ de queda está livre.

d) Na patinagem, a paragem deve ser sempre ____.

3. Escolha múltipla (2 val)

a) Correr 20 metros o mais depressa possível é: a) fundo b) velocidade c) marcha

b) Para proteger a cabeça na patinagem usa-se: a) luvas b) capacete c) nada

c) O critério de uma coreografia é: a) a expressividade b) o número de alunos c) a cor da roupa

4. Liga cada item à matéria (2 val)

a) Corrida de aproximação — ____ b) Paragem controlada — ____ c) Pulsação — ____ d) Lançamento do peso — ____

1) atletismo (salto) 2) patinagem 3) atividades rítmicas 4) atletismo (lançamento)

5. Resposta curta (2 val)

a) Porque é que devemos esperar pela autorização antes de lançar?

© 2026 Estudantices

6. Verdadeiro ou Falso (2 val)

a) As atividades rítmicas incluem dança, danças sociais e tradicionais. → ____

b) Numa coreografia de grupo é preciso sincronizar os movimentos. → ____

c) Na patinagem podemos empurrar os colegas a brincar. → ____

d) O vira é uma dança tradicional portuguesa. → ____

7. Completar (2 val)

a) A dança, as danças sociais e as danças ____ são as três famílias.

b) A batida regular da música chama-se ____.

c) Se perderes o equilíbrio nos patins, fletes os ____ .

8. Escolha múltipla (2 val)

a) Nos patins, uma paragem segura faz-se: a) com controlo b) a correr c) aos saltos

b) A expressividade depende: a) do motivo da composição b) do número de passos c) do público

9. Análise de uma situação (2 val)

a) Descreve um percurso de patinagem com deslocamento, curva e paragem.

b) Um grupo dança sem contar a música. O que falha?

10. Desenvolvimento escrito (2 val)

Explica porque é que a segurança é importante na patinagem e no atletismo, dando um exemplo de cada.

© 2026 Estudantices

Soluções — Atletismo, Patinagem e Rítmicas

5.º Ano | Educação Física | 20 valores

1. a) **V** b) **F** — é necessário c) **V**.

2. a) **corridas**, **saltos** e **lançamentos** b) **aproximação** c) **setor** d) **controlada**.

3. a) **b)** velocidade b) **b)** capacete c) **a)** a expressividade.

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

5. Porque o engenho pode atingir alguém no setor de queda: só se lança quando o professor autoriza e o espaço está livre.

6. a) **V** b) **V** c) **F** — é perigoso d) **V**.

7. a) **tradicionais** b) **pulsação** c) **joelhos**.

8. a) **a)** com controlo b) **a)** do motivo da composição.

9. a) Resposta pessoal. Exemplo: deslocar-me à frente até ao cone, fazer uma curva à volta dele e parar em equilíbrio no fim. b) A **sincronização**: os movimentos deixam de coincidir com a batida e com os colegas.

10. Porque as duas matérias envolvem risco de queda ou de choque. Exemplos: na patinagem, usar capacete e joelheiras e saber travar; no atletismo, esperar a autorização para lançar e não atravessar a pista durante as corridas.

© 2026 Estudantices