Teste — Jogos Desportivos e Ginástica

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) As quatro modalidades de Jogos Desportivos Coletivos são basquetebol, futebol, andebol e voleibol. → ____

b) No voleibol, o bloco conta como um dos três toques. → ____

c) No andebol, cada equipa joga com sete jogadores. → ____

2. Completar (2 val)

a) No basquetebol, cada equipa joga com ____ jogadores; no futebol, com ____.

b) No voleibol, a equipa pode tocar na bola no máximo ____ vezes.

c) Os dois critérios de apreciação de um esquema são correção ____ e ____.

d) No basquetebol, bater a bola no chão enquanto avançamos chama-se ____.

3. Escolha múltipla (2 val)

a) No futebol, quem pode usar as mãos? a) o avançado b) o guarda-redes c) o defesa

b) Uma sequência de destrezas chama-se: a) esquema b) aparelho c) coreografia

c) O minitrampolim serve para: a) correr b) saltar c) lançar

4. Liga cada ação ao jogo (2 val)

a) Drible — ____ b) Cabeceamento — ____ c) Manchete — ____ d) Remate em suspensão — ____

1) andebol 2) futebol 3) basquetebol 4) voleibol

5. Resposta curta (2 val)

a) Porque é importante cumprir as regras num jogo coletivo?

© 2026 Estudantices

6. Verdadeiro ou Falso (2 val)

a) Na ginástica podemos usar o solo, os aparelhos e o minitrampolim. → ____

b) Um esquema pode ser individual ou de grupo. → ____

c) Na ginástica basta executar, não é preciso apreciar. → ____

d) A expressão é um dos critérios de apreciação. → ____

7. Completar (2 val)

a) As destrezas de solo fazem-se sobre um ____.

b) O equilíbrio sobre um pé chama-se ____.

c) Antes de usar o minitrampolim, verificamos o ____.

8. Escolha múltipla (2 val)

a) A defesa em que cada um fica perto do seu adversário é: a) marcação individual b) defesa à zona c) ataque

b) No voleibol, quantos toques são permitidos? a) um b) dois c) três

9. Análise de uma situação (2 val)

a) Num jogo, um colega está desmarcado e tu tens a bola. O que deves fazer e porquê?

b) Um esquema de ginástica tem três destrezas seguidas sem pausa. Que critério está a ser cumprido?

10. Desenvolvimento escrito (2 val)

Explica porque é que a ética do jogo é importante nos Jogos Desportivos Coletivos, dando dois exemplos de atitudes corretas.

© 2026 Estudantices

Soluções — Jogos Desportivos e Ginástica

5.º Ano | Educação Física | 20 valores

1. a) **V** b) **F** — o bloco não conta c) **V**.

2. a) **5** e **11** b) **três** c) correção **técnica** e **expressão** d) **drible**.

3. a) **b)** o guarda-redes b) **a)** esquema c) **b)** saltar.

4. a) **3** (basquetebol) b) **2** (futebol) c) **4** (voleibol) d) **1** (andebol).

5. Sem regras não há jogo justo: as regras protegem os jogadores, garantem a igualdade e permitem que ganhe quem jogou melhor.

6. a) **V** b) **V** c) **F** — apreciar também é aprendizagem d) **V**.

7. a) **tapete** (colchão) b) **avião** c) **colchão** (material).

8. a) **a)** marcação individual b) **c)** três.

9. a) Passar a bola ao colega desmarcado, porque está em melhor posição para marcar e a equipa aproveita a vantagem. b) A **ligação/combinação** entre elementos — as destrezas encadeiam-se sem pausas, dando fluidez ao esquema.

10. Porque o jogo só é justo e agradável se todos respeitarem as mesmas regras. Exemplos: cumprimentar o adversário no início e no fim e aceitar as decisões sem discutir; apoiar os colegas que falham e não gozar com eles.

© 2026 Estudantices