Teste — Luta, Natação e Capacidades Físicas

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) A luta é uma atividade de oposição direta. → ____

b) O objetivo da luta é magoar o opositor. → ____

c) Na luta cumprimentamos o opositor no início e no fim. → ____

2. Completar (2 val)

a) As técnicas fundamentais da luta são o ____ e o ____.

b) Na natação coordenamos a ____ com as ações propulsivas.

c) A inspiração faz-se fora da água; a ____ faz-se na água.

d) As seis capacidades físicas incluem a resistência, a força e a ____.

3. Escolha múltipla (2 val)

a) Quando o professor diz «pare», devemos: a) terminar a ação b) parar imediatamente c) continuar devagar

b) Na piscina, devemos entrar: a) com autorização b) a correr c) de cabeça

c) Correr 10 minutos sem parar trabalha: a) resistência b) flexibilidade c) velocidade

4. Liga cada item à capacidade ou matéria (2 val)

a) Desequilíbrio — ____ b) Propulsão — ____ c) Sprint de 20 m — ____ d) Tocar nos pés — ____

1) luta 2) natação 3) velocidade 4) flexibilidade

5. Resposta curta (2 val)

a) Porque é que a luta exige autocontrolo?

© 2026 Estudantices

6. Verdadeiro ou Falso (2 val)

a) A agilidade é uma capacidade física. → ____

b) A coordenação não é uma capacidade física. → ____

c) A Zona Saudável de Aptidão Física depende da idade e do sexo. → ____

d) Podemos decorar os valores da Zona Saudável. → ____

7. Completar (2 val)

a) A capacidade de produzir força e mantê-la chama-se aptidão ____.

b) O programa de avaliação da aptidão física é o ____.

c) Para melhorar uma capacidade é preciso praticar com ____.

8. Escolha múltipla (2 val)

a) Fazer malabarismo exige sobretudo: a) coordenação b) força c) flexibilidade

b) Se um resultado fica abaixo da Zona Saudável, devemos: a) desistir b) treinar com regularidade c) ignorar

9. Análise de uma situação (2 val)

a) Um colega cansa-se a meio do comprimento na piscina. Como deves agir?

b) Num jogo de luta, um aluno projeta o colega sem o acompanhar. Que regra falhou?

10. Desenvolvimento escrito (2 val)

Explica porque é que conhecer as capacidades físicas ajuda a melhorar a nossa aptidão, dando um exemplo.

© 2026 Estudantices

Soluções — Luta, Natação e Capacidades Físicas

5.º Ano | Educação Física | 20 valores

1. a) **V** b) **F** — é controlar e desequilibrar com segurança c) **V**.

2. a) **controlo** e o **desequilíbrio** b) **respiração** c) **expiração** d) **velocidade** (ou flexibilidade, agilidade, coordenação).

3. a) **b)** parar imediatamente b) **a)** com autorização c) **a)** resistência.

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

5. Porque as ações atingem diretamente outra pessoa: é preciso controlar a força, respeitar o corpo do outro e parar quando é pedido.

6. a) **V** b) **F** — é uma das seis capacidades c) **V** d) **F** — consultam-se na plataforma.

7. a) **muscular** b) **FITescola** c) **regularidade**.

8. a) **a)** coordenação b) **b)** treinar com regularidade.

9. a) Avisar o professor e ajudar o colega a apoiar-se na borda, sem o deixar sozinho. b) Falhou a regra de **segurança**: a projeção tem de ser controlada, acompanhando o colega até ao colchão.

10. Porque cada capacidade se treina de forma diferente: se quero melhorar a resistência, corro durante mais tempo; se quero velocidade, faço esforços curtos e rápidos. Saber isto permite planear o treino em vez de treinar ao acaso.

© 2026 Estudantices