Teste — Verificação Final 5.º Ano

5.º Ano | Educação Física | 24 valores

Instruções: Responde a todas as questões. Duração: 75 minutos. As cotações estão indicadas em cada questão.

1. Verdadeiro ou Falso (2 val)

a) As modalidades de Jogos Desportivos Coletivos são quatro. → ____

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

c) No futebol, o guarda-redes pode usar as mãos dentro da sua área. → ____

2. Completar (2 val)

a) O basquetebol joga-se com ____ jogadores; o andebol com ____.

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

c) Bater a bola no chão enquanto avançamos chama-se ____.

3. Escolha múltipla (2 val)

a) Um cesto marcado fora da linha de três pontos vale: a) 1 ponto b) 2 pontos c) 3 pontos

b) No andebol, o número máximo de passos com a bola é: a) dois b) três c) cinco

4. Liga cada ação ao jogo (2 val)

a) Manchete — ____ b) Cabeceamento — ____ c) Drible — ____ 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?

6. Verdadeiro ou Falso (2 val)

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

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

© 2026 Estudantices

7. Completar (2 val)

a) Os dois critérios de apreciação são correção ____ e ____.

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

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

8. Escolha múltipla (2 val)

a) As famílias do atletismo são: a) corridas, saltos e lançamentos b) corridas e jogos c) saltos apenas

b) Na patinagem, a proteção da cabeça é: a) o capacete b) as luvas c) o cinto

9. Análise de uma situação (2 val)

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

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

10. Verdadeiro ou Falso (2 val)

a) Na natação coordenamos a respiração com a propulsão. → ____

b) Podemos correr na borda da piscina. → ____

c) Na luta cumprimentamos o opositor e paramos ao sinal. → ____

11. Completar (2 val)

a) A resistência, a força, a velocidade, a flexibilidade, a agilidade e a ____ são capacidades físicas.

b) A Zona Saudável de Aptidão Física depende da ____ e do ____.

c) O programa de avaliação chama-se ____.

12. Desenvolvimento escrito (2 val)

Explica porque é que a segurança e a higiene fazem parte da aula de Educação Física, dando dois exemplos.

© 2026 Estudantices

Soluções — Verificação Final 5.º Ano

5.º Ano | Educação Física | 24 valores

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

2. a) **5** e **7** b) **três** c) **drible**.

3. a) **c)** 3 pontos b) **b)** três.

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

5. As regras garantem um jogo justo e seguro: protegem os jogadores e fazem com que ganhe quem jogou melhor.

6. a) **V** b) **V**.

7. a) correção **técnica** e **expressão** b) **tapete** (colchão) c) **avião**.

8. a) **a)** corridas, saltos e lançamentos b) **a)** o capacete.

9. a) Resposta pessoal. Exemplo: deslocar-me, fazer uma curva à volta do cone e parar em equilíbrio. b) A **sincronização** — os movimentos deixam de coincidir com a música e com os colegas.

10. a) **V** b) **F** — é perigoso c) **V**.

11. a) **coordenação** b) **idade** e do **sexo** c) **FITescola**.

12. Porque a Educação Física envolve movimento e materiais, e é preciso evitar acidentes e cuidar da saúde. Exemplos: aquecer antes do esforço e usar calçado adequado; arrumar o material e beber água.

© 2026 Estudantices