Teste — Raquetes, Outras e Capacidades Físicas

6.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 badminton joga-se com um volante e uma raquete. → ____

b) O volante pode ficar preso na raquete. → ____

c) Num percurso de orientação, devemos sair dos caminhos marcados. → ____

2. Completar (2 val)

a) No badminton, o objeto que se bate chama-se ____.

b) Num percurso usamos o ____ e os pontos de referência.

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

d) Na natação, a ____ coordena-se com as ações propulsivas.

3. Escolha múltipla (2 val)

a) No badminton, o ponto ganha-se quando: a) o volante toca o solo no campo adversário b) o adversário pede c) o volante sai

b) Num percurso de orientação, preservar o ambiente é: a) obrigatório b) opcional c) indiferente

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

4. Liga cada item à matéria (2 val)

a) Ponto de controlo — ____ b) Desequilíbrio — ____ c) Propulsão — ____ d) Manchete — ____

1) percursos 2) luta 3) natação 4) voleibol

5. Resposta curta (2 val)

a) Porque é que os pontos de controlo têm de ser registados?

© 2026 Estudantices

6. Verdadeiro ou Falso (2 val)

a) A agilidade é uma capacidade física. → ____

b) Durante o esforço, o coração bate mais depressa. → ____

c) A respiração fica mais lenta durante o esforço. → ____

d) O suor ajuda a controlar a temperatura do corpo. → ____

7. Completar (2 val)

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

b) O coração acelera para levar mais ____ aos músculos.

c) Depois do esforço vem a ____.

8. Escolha múltipla (2 val)

a) Fazer um sprint curto usa sobretudo: a) velocidade b) resistência c) flexibilidade

b) A Zona Saudável de Aptidão Física depende: a) da idade e do sexo b) da altura c) das notas

9. Análise de uma situação (2 val)

a) Um colega perde-se num percurso. O que deve fazer?

b) Num jogo de raquetes, um aluno deixa o volante ficar preso na raquete. Que regra falhou?

10. Desenvolvimento escrito (2 val)

Explica duas adaptações do organismo durante o esforço e diz porque é importante conhecê-las para treinar com segurança.

© 2026 Estudantices

Soluções — Raquetes, Outras e Capacidades Físicas

6.º Ano | Educação Física | 20 valores

1. a) **V** b) **F** — é condução, falta c) **F** — é perigoso e proibido.

2. a) **volante** b) **mapa** c) **sinal** d) **respiração**.

3. a) **a)** o volante toca o solo no campo adversário b) **a)** obrigatório c) **a)** resistência.

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

5. Porque o registo prova que o percurso foi cumprido pela ordem combinada, sem atalhos.

6. a) **V** b) **V** c) **F** — fica mais rápida d) **V**.

7. a) **velocidade** (ou flexibilidade, agilidade, coordenação) b) **sangue** c) **recuperação**.

8. a) **a)** velocidade b) **a)** da idade e do sexo.

9. a) Parar, orientar-se pelo mapa e pelas referências e pedir ajuda. b) A regra que proíbe **conduzir o volante** — a bola/volante não pode ficar preso na raquete.

10. Exemplos: o coração bate mais depressa para levar mais sangue e oxigénio aos músculos; a respiração fica mais rápida e profunda; o suor ajuda a controlar a temperatura. Conhecê-las permite respeitar o esforço, fazer aquecimento, beber água e recuperar — evitando lesões e cansaço excessivo.

© 2026 Estudantices