# Teste — Verificação Final 6.º Ano

6.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) Os Jogos Desportivos Coletivos incluem quatro modalidades. → ____

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

c) No futebol, só 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) No basquetebol, bater a bola no chão chama-se ____.

## 3. Escolha múltipla (2 val)

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

b) O número máximo de passos no andebol 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 solo, aparelhos e 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, o que garante segurança é: a) a velocidade b) a paragem controlada c) o número de voltas

## 9. Análise de uma situação (2 val)

a) Numa coreografia de grupo, um colega vai a destempo. O que falha?

b) Num percurso de orientação, um aluno sai dos caminhos. Que regras quebrou?

## 10. Verdadeiro ou Falso (2 val)

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

b) Na natação, expiramos dentro da água. → ____

c) Podemos correr na borda da piscina. → ____

## 11. Completar (2 val)

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

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

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

## 12. Desenvolvimento escrito (2 val)

Explica porque é que a segurança e o conhecimento das adaptações do organismo tornam a prática desportiva mais segura, dando dois exemplos.

© 2026 Estudantices

# Soluções — Verificação Final 6.º Ano

6.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 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) **b)** a paragem controlada.

**9.** a) A **sincronização** — os movimentos deixam de coincidir com a música e com os colegas. b) A regra de **não sair dos caminhos marcados** e a de **preservação do ambiente**.

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

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

**12.** Conhecer as adaptações permite respeitar o esforço e evitar riscos. Exemplos: saber que o coração e a respiração aceleram justifica o aquecimento e pausas de recuperação; saber que o suor arrefece o corpo justifica beber água. A segurança soma-se a isto: esperar autorização para lançar e parar ao sinal evita acidentes.

© 2026 Estudantices