

Teste — Atletismo, Patinagem e Dança

7.º Ano

Educação Física

20 valores

Competências que desenvolve: Avaliar conhecimentos sobre atletismo, patinagem e dança.

1. (2 val) Verdadeiro ou Falso

a) O atletismo inclui corridas, saltos e lançamentos. → ____

b) A patinagem inclui deslocamentos e paragens. → ____

c) A dança tradicional reflete a cultura de um povo. → ____

d) O salto em comprimento mede distância vertical. → ____

2. (2 val) Completa

a) Os 3 saltos do atletismo são ____, ____ e ____.

b) Os 3 tipos de dança são ____, ____ e ____.

c) As paragens na patinagem incluem ____, ____ e ____.

3. (2 val) Relaciona

a) Prova → características: 100m → ____ 1500m → ____.

b) Dança → tipo: Corridinho → ____ Contemporânea → ____.

4. (2 val) Resposta curta

a) Quais são as fases do salto em comprimento?

b) O que é a expressividade na dança?

5. (2 val) Escolha múltipla

- a) A marcha é: A) corrida B) saltos C) resistência D) lançamentos
-
- b) A paragem em T é usada em: A) dança B) atletismo C) patinagem D) ginástica
-
- c) O corridinho é: A) dança contemporânea B) dança social C) dança tradicional D) ginástica

6. (2 val) Resposta por escrito

- a) Descreve a técnica de partida em bloqueio.

7. (2 val) Resposta por escrito

- a) Explica como se compõe uma coreografia de dança.

8. (2 val) Resposta por escrito

- a) Analisa a importância do equilíbrio na patinagem.

9. (2 val) Resposta por escrito

- a) Relaciona o atletismo com o desenvolvimento da resistência.

10. (2 val) Resposta por escrito

- a) Compara dança social e dança de espetáculo.

Soluções

1. a) T b) T c) T d) F (horizontal)
2. a) comprimento, triplo, altura b) contemporânea, sociais, tradicionais c) em T, com o pé, de lado
3. a) 100m: velocidade. 1500m: média distância. b) Corridinho: tradicional. Contemporânea: livre, expressiva.
4. a) Corrida de aproximação, impulso, voo, aterragem. b) Transmitir emoções através do corpo, expressão facial e gestual.
5. a) C b) C c) C
6. Mãos à frente, pés no bloco, impulso explosivo — começo da corrida de velocidade.
7. Sequência de movimentos com início, meio e fim, respeitando ritmo, música e expressividade.
8. Equilíbrio: manter centro de gravidade sobre os patins — evita quedas, permite deslocamentos seguros.
9. Provas de média/longa distância → treino aeróbia → ↑ capacidade cardiovascular e resistência.
10. Social: socialização, lazer. Espetáculo: artística, competição, público.