

Teste Final — Educação Física 7.º Ano

7.º Ano

Educação Física

24 valores

Competências que desenvolve: Avaliar conhecimentos globais de Educação Física 7.º ano — todas as 3 áreas.

1. (2 val) Verdadeiro ou Falso

a) A cooperação é fundamental nos jogos coletivos. → ____

b) A expressividade é critério na ginástica. → ____

c) A aptidão aeróbia é a mesma que muscular. → ____

d) A natação tem 4 estilos oficiais. → ____

2. (2 val) Completa

a) Os 4 jogos coletivos são ____, ____, ____ e ____.

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

c) Os 2 tipos de aptidão são _____ e _____.

3. (2 val) Relaciona

a) Ginástica → critério: Solo → _____. Rítmica → _____.

b) Segurança → atividade: Luta → _____. Natação → _____.

4. (2 val) Resposta curta

a) Qual é a diferença entre tática ofensiva e defensiva?

b) Qual é a diferença entre aptidão muscular e aeróbia?

5. (2 val) Escolha múltipla

- a) O badminton usa: A) bola B) pluma C) disco D) martelo
-
- b) O FITescola avalia: A) apenas velocidade B) apenas força C) aptidão física geral D) apenas resistência
-
- c) A dança tradicional reflete: A) competição B) cultura C) competência D) velocidade

6. (2 val) Resposta por escrito

- a) Descreve as táticas ofensivas do futebol.

7. (2 val) Resposta por escrito

- a) Explica como se compõe um esquema de ginástica.

8. (2 val) Resposta por escrito

- a) Analisa a importância do equilíbrio na patinagem.

9. (2 val) Resposta por escrito

- a) Descreve a braçada no crawl.

10. (2 val) Resposta por escrito

- a) Relaciona o exercício físico com a prevenção de doenças.

11. (2 val) Resposta por escrito

- a) Compara a luta com os jogos de raquetes em termos de oposição.

12. (2 val) Resposta por escrito

- a) Analisa a importância da orientação para a autonomia.

Soluções

1. a) T b) T c) F (são diferentes) d) T
2. a) basquetebol, futebol, andebol, voleibol b) comprimento, triplo, altura c) aptidão muscular, aptidão aeróbia
3. a) Solo: correção técnica. Rítmica: expressividade. b) Luta: tapetes, supervisão. Natação: saber nadar.
4. a) Ofensiva: ações para marcar. Defensiva: impedir adversário. b) Muscular: força. Aeróbia: cardiovascular.
5. a) B b) C c) B
6. Passes rápidos, desmarcações, cruzamentos, contra-ataques, posed de bola.
7. Sequência de elementos com início, meio e fim — respeitando correção técnica, expressividade e dificuldade.
8. Equilíbrio: manter centro de gravidade sobre patins — evita quedas, permite deslocamentos seguros.
9. Braçada alternada, entrada da mão na água, tração para trás, recuperação acima da água.
10. Exercício regular → previne obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, melhora humor.
11. Luta: oposição direta, corpo. Raquetes: oposição indireta, equipamento (raquete).
12. Orientação: autonomia (ler mapa), segurança (não se perder), resolução de problemas.