

Teste — Jogos Desportivos e Ginástica

7.º Ano

Educação Física

20 valores

Competências que desenvolve: Avaliar conhecimentos sobre jogos desportivos coletivos e ginástica.

1. (2 val) Verdadeiro ou Falso

- a) No basquetebol, a equipa tem 5 jogadores. → ____
- b) A ginástica inclui solo, aparelhos e rítmica. → ____
- c) No futebol, o fora de jogo é marcado pelo árbitro. → ____
- d) A expressividade é critério de avaliação na ginástica. → ____

2. (2 val) Completa

- a) Os 4 jogos coletivos são ____, ____, ____ e ____.
- b) As 3 subáreas da ginástica são ____, ____ e ____.
- c) No voleibol, cada equipa toca na bola no máximo ____ vezes.

3. (2 val) Relaciona

- a) Desporto → jogadores: Basquetebol → _____. Andebol → _____.

- b) Ginástica → elemento: Acrobacia → _____. Saltos → _____.

4. (2 val) Resposta curta

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

- b) Quais são os critérios de avaliação na ginástica?

5. (2 val) Escolha múltipla

a) No andebol, o jogador pode dar: A) 2 passos B) 3 passos C) 4 passos D) 5 passos

b) A ginástica de solo inclui: A) remates B) acrobacia C) passes D) lançamentos

c) No voleibol, a rede tem: A) 1,55m B) 2,00m C) 2,24m D) 2,43m

6. (2 val) Resposta por escrito

a) Descreve as táticas ofensivas do basquetebol.

7. (2 val) Resposta por escrito

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

8. (2 val) Resposta por escrito

a) Analisa a importância da cooperação nos jogos coletivos.

9. (2 val) Resposta por escrito

a) Compara a defesa no basquetebol e no futebol.

10. (2 val) Resposta por escrito

a) Relaciona a ginástica rítmica com a expressividade artística.

Soluções

1. a) T b) T c) T d) T
2. a) basquetebol, futebol, andebol, voleibol b) solo, aparelhos, rítmica c) 3
3. a) Basquetebol: 5. Andebol: 7. b) Acrobacia: rolos, mortais. Saltos: com impulso, mortais.
4. a) Ofensiva: ações para marcar. Defensiva: ações para impedir adversário. b) Correção técnica, expressividade, originalidade, dificuldade.
5. a) B b) B c) C
6. Passes rápidos, desmarcações, pick and roll, cruzamentos, contra-ataques.
7. Sequência de elementos com início, meio e fim — respeitando correção técnica, expressividade e dificuldade.
8. Cooperação: coordenação de ações para objetivo comum. Sem cooperação, a equipa não funciona — cada jogador depende dos outros.
9. Basquetebol: marcação individual/zona, replegue. Futebol: linha defensiva, pressão alta, fora de jogo.
10. Ginástica rítmica: combina movimentos técnicos com música e expressão corporal — dimensão artística da educação física.