

Teste Final — Educação Física 8.º Ano

8.º Ano

Educação Física

24 valores

Competências que desenvolve: Avaliar conhecimentos globais de Educação Física 8.º ano — todas as 3 áreas.

1. (2 val) Verdadeiro ou Falso

a) No 8.º ano, espera-se aperfeiçoamento. → ____

b) Os valores olímpicos são excelência, respeito e amizade. → ____

c) A hidrodinâmica é irrelevante na natação. → ____

d) A expressividade é critério na dança. → ____

2. (2 val) Completa

a) Os 3 pilares do estilo saudável são ____, ____ e ____.

b) Os valores olímpicos são ____, ____ e ____.

c) Os 4 estilos de natação são ____, ____, ____ e ____.

3. (2 val) Relaciona

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

b) Valores → aplicação: Excelência → _____. Respeito → _____.

4. (2 val) Resposta curta

a) Qual é a importância da autonomia na orientação?

b) Qual é a importância do exercício regular para a saúde?

5. (2 val) Escolha múltipla

- a) O smash é do: A) luta B) badminton C) orientação D) natação
-
- b) Os valores paralímpicos incluem: A) excelência B) determinação C) amizade D) velocidade
-
- c) No 8.º ano, espera-se: A) introdução B) aperfeiçoamento C) nada D) apenas regras

6. (2 val) Resposta por escrito

- a) Descreve o "pick and roll" no basquetebol.

7. (2 val) Resposta por escrito

- a) Explica como se compõe uma coreografia avançada.

8. (2 val) Resposta por escrito

- a) Analisa a importância da velocidade de reação na luta.

9. (2 val) Resposta por escrito

- a) Descreve a braçada avançada no crawl.

10. (2 val) Resposta por escrito

- a) Relaciona os valores olímpicos com a educação física.

11. (2 val) Resposta por escrito

- a) Analisa a evolução entre o 7.º e o 8.º ano.

12. (2 val) Resposta por escrito

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

Soluções

1. a) T b) T c) F d) T
2. a) exercício, alimentação, descanso b) excelência, respeito, amizade c) crawl, costas, peito, borboleta
3. a) Solo: correção técnica. Rítmica: expressividade. b) Excelência: melhorar. Respeito: regras/adversários.
4. a) Autonomia: tomar decisões sozinho — confiança, resolução. b) Exercício: melhora cardiovascular, fortalece, reduz stress, previne doenças.
5. a) B b) B c) B
6. Bloqueio do defesa + deslocamento para receber bola — cria vantagem numérica.
7. Sequência complexa com originalidade, expressividade, dificuldade — respeitando critérios.
8. Velocidade de reação: reagir rapidamente aos movimentos adversários — vantagem competitiva.
9. Entrada otimizada, tração máxima, recuperação eficiente — ↑ velocidade.
10. Excelência (melhorar), respeito (regras), amizade (cooperação) — transversais.
11. 7.º: introdução. 8.º: aperfeiçoamento — mais técnica, tática, cooperação, autonomia.
12. Exercício regular → previne obesidade, diabetes, cardiovasculares, melhora humor.