

Teste — Raquetes, Luta, Orientação e Natação

8.º Ano

Educação Física

20 valores

Competências que desenvolve: Avaliar conhecimentos sobre aperfeiçoamento de raquetes, luta, orientação e natação.

1. (2 val) Verdadeiro ou Falso

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

b) A hidrodinâmica é importante na natação. → ____

c) A autonomia é irrelevante na orientação. → ____

d) A velocidade de reação é importante na luta. → ____

2. (2 val) Completa

a) Os 3 tipos de técnicas na luta são ____, ____ e ____.

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

c) Os elementos de orientação são ____, ____ e ____.

3. (2 val) Relaciona

a) Atividade → equipamento: Luta → _____. Natação → _____.

b) 7.º ano → 8.º ano: Introdução → _____.

4. (2 val) Resposta curta

a) Qual é a importância da iniciativa nos jogos de raquetes?

b) O que é a projeção avançada na luta?

5. (2 val) Escolha múltipla

- a) O smash é do: A) luta B) badminton C) orientação D) natação
-
- b) A hidrodinâmica é importante em: A) luta B) orientação C) natação D) raquetes
-
- c) No 8.º ano, espera-se: A) introdução B) aperfeiçoamento C) nada D) apenas regras

6. (2 val) Resposta por escrito

- a) Descreve a braçada avançada no crawl.

7. (2 val) Resposta por escrito

- a) Explica como se lê um mapa avançado de orientação.

8. (2 val) Resposta por escrito

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

9. (2 val) Resposta por escrito

- a) Relaciona a natação com a saúde cardiovascular.

10. (2 val) Resposta por escrito

- a) Compara badminton e ténis em termos de regras avançadas.

Soluções

1. a) T b) T c) F (é fundamental) d) T
2. a) projeção, controlo, defesa b) crawl, costas, peito, borboleta c) mapa, bússola, referências
3. a) Luta: tapete + proteção. Natação: meio aquático + estilos. b) Aperfeiçoamento.
4. a) Iniciativa: controlar ponto, obrigar adversário a defender — vantagem. b) Projeção avançada: combinação de desequilíbrio + projeção — sequência.
5. a) B b) C c) B
6. Entrada otimizada, tração máxima, recuperação eficiente — ↑ velocidade.
7. Símbolos complexos, curvas de nível, escala reduzida — ler com precisão.
8. 7.º: introdução. 8.º: aperfeiçoamento — técnicas refinadas, maior exigência.
9. Natação: exercício completo, baixo impacto, melhora cardiovascular — saúde.
10. Badminton: pluma, rede 1,55m, serviço por baixo. Ténis: bola, rede 0,91m, saque por cima.