

Teste — Atletismo e Patinagem

9.º Ano

Educação Física

3 páginas

Nota: 20 valores

Instruções: Responde a todas as questões. Lê com atenção antes de escrever.

Exercício 1 — Questionário (5 valores)

- 1.1. Apresenta 3 tipos de corridas do atletismo. (1 v)
- 1.2. Apresenta os 3 saltos do atletismo. (1 v)
- 1.3. Descreve as fases do salto em comprimento. (1 v)
- 1.4. Apresenta os 4 lançamentos do atletismo. (1 v)
- 1.5. Apresenta 2 tipos de deslocamento na patinagem. (1 v)

Exercício 2 — Análise (5 valores)

- 2.1. Explica a importância da disciplina nos jogos tradicionais. (1,5 v)
- 2.2. Analisa como a revisão no 9.º ano beneficia o aluno em atletismo. (2 v)
- 2.3. Relaciona patinagem com o desenvolvimento da coordenação motora. (1,5 v)

Exercício 3 — Resposta aberta (5 valores)

- 3.1. Descreve um percurso de orientação que inclua: utilização de mapa, bússola, pontos de controlo e marcas no terreno. Explica como a orientação promove autonomia. (2,5 v)
- 3.2. Compara os 3 estilos de deslocamento na patinagem (para a frente, para trás, lateral) indicando semelhanças e diferenças. (2,5 v)

Exercício 4 — Verdadeiro ou Falso (5 valores)

- 4.1. A batalha é um tipo de corrida do atletismo. (V/F)
- 4.2. A corrida de 1500 metros é uma prova de média distância. (V/F)
- 4.3. A origem dos desportos olímpicos modernos é em Inglaterra. (V/F)
- 4.4. Os jogos paralímpicos se realizam no mesmo país que os olímpicos. (V/F)
- 4.5. As的主要 características da patinagem são a utilização de um instrumento como forme d'illumination. (V/F)

Soluções — Atletismo e Patinagem

9.º Ano

Educação Física

Resolução completa

Exercício 1

- 1.1. Velocidade, média/longa distância, obstáculos.
- 1.2. Comprimento, triplo, altura.
- 1.3. Corrida de aproximação → impulso → voo → aterragem.
- 1.4. Bolas, disco, dardo, martelo.
- 1.5. Para a frente, para trás.

Exercício 2

- 2.1. Disciplina = cumprir regras, respeitar tempos, manter organização — cresce como cidadão e desportista.
- 2.2. Revisão = consolidar técnicas de corridas, saltos, lançamentos — preparar transição para 10.º ano.
- 2.3. Patinagem exige equilíbrio, ritmo, coordenação — melhora a coordenação motora geral.

Exercício 3

- 3.1. Percurso: mapa + bussola → seguir direção → pontos de controlo → marcas no terreno. Orientação promove autonomia = tomada de decisão sozinho, confiança.
- 3.2. Para a frente: mais fácil, base. Para trás: mais difícil, equilíbrio. Lateral: lateralidade, coordenação. Semelhança: todas usam patins; diferença: direção e dificuldade.

Exercício 4

- 4.1. Falso — batalha não é prova de atletismo.
- 4.2. Verdadeiro — 1500m é média distância.
- 4.3. Falso — Grécia.
- 4.4. Verdadeiro — no mesmo país.
- 4.5. Falso — patinagem usa patins, não instrumento de iluminação.