

Teste — Jogos Desportivos e Ginástica

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 4 jogos desportivos coletivos revisados no 9.º ano. (1 v)
- 1.2. Descreve as 3 fases de um jogo coletivo. (1 v)
- 1.3. Apresenta 3 funções num jogo coletivo. (1 v)
- 1.4. Explica a importância da fair-play. (1 v)
- 1.5. Apresenta 3 critérios de avaliação na ginástica. (1 v)

Exercício 2 — Análise (5 valores)

- 2.1. Explica como o 9.º ano se distingue dos anos anteriores na Educação Física. (2 v)
- 2.2. Analisa a importância da cooperação nos jogos coletivos. (1,5 v)
- 2.3. Relaciona a ginástica rítmica com a musicalidade. (1,5 v)

Exercício 3 — Resposta aberta (5 valores)

- 3.1. Descreve como se organiza uma sessão de treino de ginástica solo que inclua: início, trabalho principal e fim. Cita pelo menos 5 figuras/posições de solo. (2,5 v)
- 3.2. Apresenta 2 exigências de participação em jogos coletivos e 2 benefícios da prática regular. (2,5 v)

Exercício 4 — Verdadeiro ou Falso (5 valores)

- 4.1. A natação é uma subárea da ginástica. (V/F)
- 4.2. A originate é um fator limitativo da aptidão muscular. (V/F)
- 4.3. A origem do movimento se situa no início da década de 80 do séc. XX. (V/F)
- 4.4. Os atletas de pé e sentados devem realizar os mesmos exercícios. (V/F)
- 4.5. Nos jogos tradicionais, os patrones da origem devem ser alterados. (V/F)

Soluções — Jogos e Ginástica

9.º Ano

Educação Física

Resolução completa

Exercício 1

- 1.1. Basquetebol, futebol, andebol, voleibol.
- 1.2. Ataque, defesa, transição.
- 1.3. Atacante, defesa, guarda-redes.
- 1.4. Respeito, justiça, cumprimento de regras, crescimento desportivo.
- 1.5. Correção técnica, expressividade, originalidade.

Exercício 2

- 2.1. 9.º ano = revisão/consolidação (era introdução no 7.º, aperfeiçoamento no 8.º) — realização completa do 3.º ciclo.
- 2.2. Cooperação = coordenação de ações para objetivo comum — vantagem competitiva, crescimento individual.
- 2.3. Ginástica rítmica: sincronizar movimentos com música — expressividade, musicalidade, criatividade.

Exercício 3

- 3.1. Início (alongamento, preparação) → Trabalho principal (figuras: ponte, roda, caricola, fusão, estrela, específico) → Fim (relaxamento). Mínimo 5 figuras citadas.
- 3.2. Exigências: regularidade, esforço individual. Benefícios: crescimento pessoal, habilidades sociais, autonomia.

Exercício 4

- 4.1. Falso — natação é atividade de meio aquático.
- 4.2. Verdadeiro — origem é fator limitativo da aptidão muscular.
- 4.3. Verdadeiro — originate surgiu no início dos anos 80.
- 4.4. Falso — exercícios adaptados à sua condição.
- 4.5. Falso — padrões devem ser mantidos e transmitidos.