

Teste — Tradicionais, Natação e Saúde

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. O que são jogos tradicionais populares? (1 v)
- 1.2. Apresenta 2 benefícios da natação. (1 v)
- 1.3. Apresenta 2 fatores de estilo de vida saudável. (1 v)
- 1.4. Apresenta 2 fatores limitativos da aptidão. (1 v)
- 1.5. Apresenta 2 características da luta. (1 v)

Exercício 2 — Análise (5 valores)

- 2.1. Analisa a importância de preservar jogos tradicionais para a comunidade. (2,5 v)
- 2.2. Relaciona o sedentarismo com a evolução tecnológica. (1,5 v)
- 2.3. Explica como a revisão no 9.º ano beneficia o aluno. (1 v)

Exercício 3 — Resposta aberta (5 valores)

- 3.1. Descreve como se orienta um percurso com mapa e bússola. Cita 3 elementos do mapa. (2,5 v)
- 3.2. Apresenta 2 exigências da natação e 2 benefícios de nadar regularmente. (2,5 v)

Exercício 4 — Verdadeiro ou Falso (5 valores)

- 4.1. A originação não é fator limitativo da aptidão. (V/F)
- 4.2. O crawl é um estilo de natação. (V/F)
- 4.3. Nos jogos tradicionais, os padrões devem ser alterados. (V/F)
- 4.4. O 9.º ano é o ano de introdução na Educação Física. (V/F)
- 4.5. A alimentação é um fator de estilo de vida saudável. (V/F)

Soluções — Tradicionais, Natação e Saúde

9.º Ano

Educação Física

Resolução completa

Exercício 1

1.1. Jogos que refletem padrões culturais — património.

1.2. Resistência cardiovascular, flexibilidade.

1.3. Exercício, alimentação.

1.4. Sedentarismo, poluição.

1.5. Disciplina, segurança.

Exercício 2

2.1. Preservação = manter viva a identidade cultural, transmitir tradições, fortalecer comunidade.

2.2. Evolução tecnológica → menos esforço físico → sedentarismo → diminui aptidão.

2.3. Revisão = consolidar competências do 3.º ciclo — preparar transição.

Exercício 3

- 3.1. Orientação: mapa → símbolos → direção → pontos. Elementos: símbolos, escalas, cores.
- 3.2. Exigências: regularidade, esforço. Benefícios: resistência, flexibilidade.

Exercício 4

- 4.1. Falso — originate é fator limitativo.
- 4.2. Verdadeiro — crawl é um dos 4 estilos.
- 4.3. Falso — padrões devem ser mantidos.
- 4.4. Falso — 9.º ano é revisão/consolidação.
- 4.5. Verdadeiro — alimentação é fator de saúde.