

ESCOLA BÁSICA 2,3 DE ALFORNELOS

FICHA DE AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA



Ano 7º Turma E

Nome: _____ Nº: ____ Classificação: _____

Professora Estagiária Ana Fonseca

Encarregado de Educação: _____

Professor Pedro Conde

Data: 6 de Dezembro de 2012

Antes de iniciares a tua ficha de avaliação **preenche o cabeçalho**. **Concentra-te**, **recorda** tudo o que foi falado durante as aulas e **responde** às perguntas após leres **atentamente** todas as questões.

BOM TRABALHO!

Grupo I

1. Classifica as seguintes afirmações com um V de Verdadeiro ou F de Falso, e **corrige as falsas** na linha abaixo.

a. A Frequência Cardíaca é o número de batimentos cardíacos por minuto.

b. A Frequência Cardíaca de Repouso deve ser medida em repouso, preferencialmente ao deitar.

c. A resistência é a capacidade do organismo de resistir à fadiga numa atividade motora de curta duração.

d. A maratona e o corta-mato são 2 exemplos de corrida de resistência.

Grupo II

2. Existem **4** capacidades físicas que nascem connosco e que podemos desenvolver através do treino. Indica quais são essas capacidades.

3. Define **duas** dessas capacidades físicas.

Grupo III

4. Faz a **correspondência**, ligando todas as afirmações da coluna **A** às da coluna **B**:

A

É o tempo de reação presente nos jogos coletivos (ex. futebol, basquetebol, etc.).
Capacidade de acelerar rapidamente desde uma posição parada até a um momento de velocidade máxima.
É a capacidade de realizar esforços de força em atividade de média e longa duração, resistindo à fadiga.
Capacidade de responder no menor tempo possível a um estímulo conhecido (ex. "tiro" de partida).
Ajuda a prevenir lesões.
O teste das flexões é um exemplo deste tipo de capacidade física específica.

B

Força Resistente
Flexibilidade
Tempo de reação complexa
Capacidade de aceleração
Tempo de reação simples

Grupo IV

5. No **Voleibol**:

- a. Quando a bola vem alta realizo o gesto técnico _____ e quando vem baixa realizo _____.

- b. Para realizar o passe por cima, as mãos devem estar em triângulo, _____ e à frente da testa.
- c. Descreve a posição base no voleibol, relativamente aos membros superiores, inferiores e à posição das mãos.

6. Na Ginástica de Solo:

- a. Para realizar a cambalhota à frente é necessário aproximar o _____ ao peito.
- b. Para realizar a cambalhota atrás é necessário colocar as _____ junto aos ombros para fazer a repulsão dos braços no solo.

7. No Futebol:

- a. Quando um jogador perde a posse da bola, deve fazer a _____ ao seu adversário.
- b. O jogador quando recebe a bola tem três opções: se estiver marcado _____ a um colega de equipa, se não tiver ninguém à frente _____ na direção da baliza, e se tiver em frente á baliza deve_____.

Grupo V

- 8.** Refere os 2 pontos do teu corpo onde se pode medir a frequência cardíaca, que deste nas aulas e o nome das artérias correspondentes.

- 9.** Refere **três benefícios** da prática regular de exercício físico.

Boa sorte!