

## EDUCAÇÃO FÍSICA

Teste Teórico 2014/2015

Nome \_\_\_\_\_ Nº \_\_\_\_\_ Turma \_\_\_\_\_

Avaliação \_\_\_\_\_ Ass EE \_\_\_\_\_

1. Coloca verdadeiro (V) ou Falso (F) nas seguintes frases:  
A Educação Física é uma disciplina que faz parte do currículo escolar e tem como principais objetivos:

- a) Não desenvolver o nível das diferentes capacidades. \_\_\_\_\_
- b) Promover a atividade física como fator de saúde. \_\_\_\_\_
- c) Desenvolver nos alunos a capacidade de não praticarem, autonomamente, atividade física fora da aula. \_\_\_\_\_
- d) Desenvolver e aperfeiçoar habilidades motoras nos diferentes tipos de atividades. \_\_\_\_\_
- e) Promover o desinteresse pela prática da atividade física e o desrespeito pelos colegas e o professor. \_\_\_\_\_

2. O índice de Massa Corporal é uma medida internacional usada para saber se a pessoa tem, ou não, o peso ideal para a sua altura.

- a) Numa aula de Educação Física foram realizadas as medições de peso e altura. O Miguel e a Mariana têm 15 anos e são alunos do 9º ano, o Miguel pesa 60kg e mede 1,80m e a Mariana pesa 70kg e mede 1,60m. Calcula o IMC do Miguel e da Mariana.

- b) Interpreta o resultado a que chegas-te para cada um dos alunos.
- 

3. Para desenvolver a resistência deve-se correr:

- a) Lentamente no início e rápido no final
- b) Rápido no início e lentamente no final
- c) Sempre à mesma velocidade

3. Faz a ligação entre os Testes de Aptidão Física, descritos na coluna da esquerda, e os respetivos objetivos de avaliação, na coluna da direita

Exercícios	Capacidades Físicas
a) Vai Vem	1. Força e Resistência de braços
b) Extensões de braços	2. Flexibilidade das pernas
c) Abdominais	3. Aptidão Aeróbia
d) Senta e Alcança	4. Flexibilidade dos ombros
e) Flexibilidade dos ombros	5. Força e Resistência

1	2	3	4	5

4. Escolhe duas das capacidades físicas e define-as.

---



---



---



---



---



---

5. Coloca verdadeiro (V) ou Falso (F) nas seguintes frases. Corrige as falsas.

a) A Educação Física é exclusiva e destina-se fundamentalmente aos que têm uma habilidade especial. \_\_\_\_\_

b) No Desporto o principal objetivo é o rendimento e a obtenção de resultados. \_\_\_\_\_

c) O controlo da respiração é fundamental para manter uma frequência cardíaca baixa e conseguir manter uma atividade física durante um período de tempo mais prolongado. \_\_\_\_\_

d) O sono é uma das funções que pior avalia o estado do nosso sistema, porque raramente é influenciado pela fadiga. \_\_\_\_\_

6. Indica quais os três locais onde é possível medir a frequência cardíaca.

---



---

7. Faz a ligação entre os materiais descritos na coluna da esquerda e o tipo de equipamento descrito na coluna da direita: (Coloca a letra correspondente a cada número, na tabela)

Materiais	Equipamento
a) Balizas	1. Fixo
b) Redes Badminton	
c) Reuther	
d) Plintos	2. Semi Móvel
e) Bolas medicinais	
f) Barreiras	
g) Postes de Voleibol	3. Móvel
h) Cordas de saltar	

1)
2)
3)

Bom Trabalho

