



ESCOLA SECUNDÁRIA FERNANDO NAMORA

EDUCAÇÃO FÍSICA

2012/2013

2º PERÍODO - 8ºANO

NOME _____ Nº _____ ANO/TURMA _____

PROF _____ CLASSIFICAÇÃO _____ ASSINATURA EE: _____

I Parte - Matérias (40%)

Voleibol (20%)

1-Assinala com verdadeiro (V) ou falso (F) as seguintes afirmações:

No serviço por baixo de Voleibol:

- 1.1 A perna da frente deverá estar em oposição ao braço que bate na bola (3%)
- 1.2 A mão que contacta a bola deve estar fechada (3%)
- 1.3 As pernas devem estar esticadas (3%)
- 1.4 O tronco deve estar ligeiramente inclinado à frente (3%)
- 1.5 O braço que contacta a bola deve estar fletido (3%)

2- Escolhe a opção mais correta.

No passe o contato das mãos com a bola deve ser feito (5%):

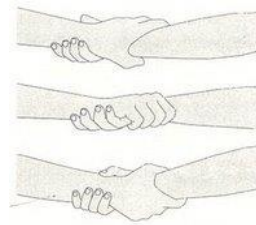
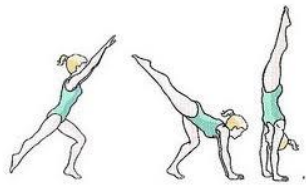
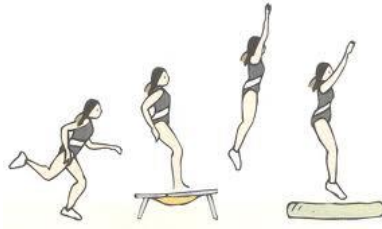
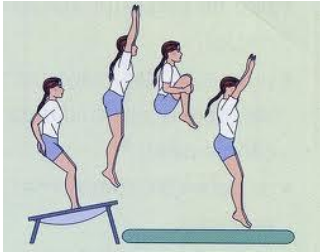
- a) Com as mãos fechadas
- b) Com as palmas das mãos
- c) Com os dedos indicadores e polegares

Ginástica (20%)

1-Assinala com verdadeiro (V) ou falso (F) as seguintes afirmações:

- 1.1 O fosbury flop é um salto realizado no mini trampolim (2,5%)
- 1.2 A chamada no reuther e mini trampolim é feita a um pé (2,5%)
- 1.3 No rolamento à frente e atrás o queixo deve estar encostado ao peito (2,5%)

2-Faz a legenda das seguintes figuras: (12,5%).



II Parte – Frequência Cardíaca (FC) (30%):

1- Assinala com verdadeiro (V) ou falso (F) as seguintes afirmações.

1.1 - A FC de repouso pode ser retirada após uma atividade física. (3%)

1.2 - A FC máxima pode ser calculada através da seguinte fórmula:

$$FC_{\max} = 220 - \text{idade. (3\%)}$$

1.3 - Nos métodos de recolha da FC utilizamos o dedo polegar para sentir a nossa pulsação. (3%)

1.4 - Através da FC podemos controlar a intensidade do exercício físico. (3%)

1.5 - A FC equivale ao número de batimentos por minuto. (3%)

2 - Refere dois métodos de recolha da FC e explica um deles? (15%).

III Parte – Alimentação e substâncias prejudiciais para a saúde (30%)

1 - Refere o nome de três substâncias prejudiciais para a saúde. Escolhe uma e explica de que maneira pode afetar negativamente o teu organismo. (20%)

3 - Preenche o seguinte quadro com alimentos referentes a cada grupo alimentar: (10%)

Frutos	Gorduras e óleos	Leite e Derivados	Carne e Peixe	Leguminosas	Cereais e Tubérculos	Hortícolas
Maçã	Banha	Leite		Grão	Cereais	
	Manteiga		Salmão			Cebola
				Ervilhas	Massa	Abóbora