

TESTE DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 1º PERÍODO

O teste será composto por 5 grupos de perguntas: preencher espaços, verdadeiro e falso, escolha múltipla, completar legendas e resposta curta.

1. APTIDÃO FÍSICA

- Objetivo da avaliação da aptidão física – Bateria de testes do Fitnessgram;
- Capacidades Condicionais: quais são?
- Músculos solicitados durante os exercícios.

2. ATLETISMO

- Origem do Atletismo;
- Modalidades/disciplinas existentes;
- Fases do Salto em Altura; Triplo Salto; Lançamento de Peso.

2.1. Velocidade

- Vozes de partida;
- Técnica de corrida
- Provas de velocidade.

2.2. Estafetas

- Tipos de transmissão;
- Pega do testemunho;
- Zona de Aceleração e Transmissão do testemunho;
- Constituição de equipas.

3. ANDEBOL

- País origem e ano;
- Objetivo da modalidade.

3.1. Regulamento

- Campo de Andebol
- Dribles;
- Passos;
- Falta pessoal;
- Espírito de equipa, *fair-play* e cooperação – princípios fundamentais.

3.2. Elementos técnico-táticos:

3.2.1. Componentes críticas:

- Passe peito, picado e de ombro, posição base defensiva.
- Dribles;
- Remate em apoio;
- Remate em suspensão.

Bom estudo!
Sandra Barbosa