

CORREÇÃO do Teste de Avaliação de Educação Física

Nome: _____

Professora: _____ Avaliação: _____

Antes de responderes, lê atentamente o enunciado das questões.

BOM TRABALHO!

1. Completa as frases com os termos corretos: Alemanha / força do trem superior / 1890 / adversária / ponto / resistência aeróbia / jogo / força do trem inferior / menos / coletivo / 1823 / mais.

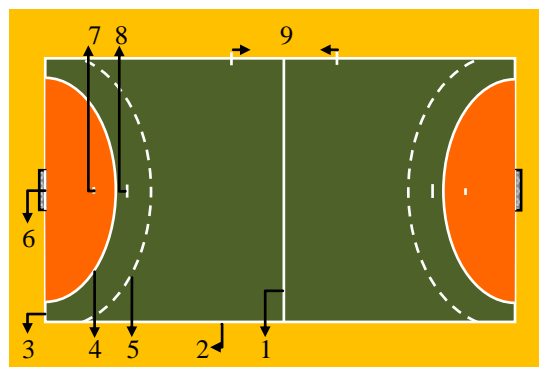
- a. O Andebol surgiu **Alemanha** no ano de **1890**
- b. O Andebol é considerado um desporto **coletivo**
- c. Quando realizamos flexões estamos a trabalhar a **força do trem superior**
- d. O objetivo do jogo, no Andebol, é marcar golo na baliza **adversária** e evitar que a outra equipa faça o mesmo, no cumprimento do regulamento. Ganha **jogo** a equipa que marca **mais** golos.
- e. Quando realizamos uma corrida contínua durante 10 minutos estamos a desenvolver a **resistência aeróbia**

2. Das afirmações que se seguem, indica as verdadeiras (V) e as falsas (F):

- a. O testemunho é entregue entre o início da zona de balanço e o final da zona de transmissão **F**
- b. Uma equipa de estafetas é composta por 4 elementos que devem passar o testemunho entre si, dentro das zonas respectivas, sem nunca o atirar para o colega que recebe **V**
- c. Nas corridas de velocidade cada atleta pode realizar 2 falsas partidas, sendo desclassificado à terceira. **F**
- d. Numa corrida de estafetas o atleta que realiza a partida é o mesmo que chega à meta. **F**
- e. Na corrida de resistência aeróbia deves adequar o ritmo de corrida à distância a percorrer. **V**
- f. No Andebol posso dar 2 passos com a bola na mão. **V**
- g. O *drible* realizado com as 2 mãos ao mesmo tempo é considerado falta pessoal. **V**
- h. No Andebol, quando realizo *drible*, devo parar para observar o jogo e caso não tenha nenhuma linha de passe devo recomeçar o *drible* em direção à baliza adversária. **F**
- i. Na corrida de velocidade, a partida é feita com a ajuda dos “blocos de partida”. **V**
- j. Numa corrida de velocidade, o atleta parte ao sinal de “prontos”. **F**
- k. No Andebol cada equipa é composta por 7 jogadores em campo mais 7 jogadores suplentes. **V**
- l. Os 40m planos e o Corta-Mato são provas de Velocidade. **F**
- m. Numa corrida de estafetas, uma equipa é constituída por 4 elementos, que devem percorrer trajetos desiguais. **V**
- n. Na corrida de estafetas, uma equipa pode ser eliminada sempre que a passagem do testemunho é feita dentro da zona de transmissão. **F**
- o. Os 60 m são uma corrida de Velocidade. **V**

3. Completa a legenda:

- 1-Linha central
- 2-Linha lateral
- 3-Linha de saída de baliza
- 4-Linha de área de baliza (6 m)
- 5-Linha de lançamento livre (9 m)
- 6-Linha de baliza
- 7-Linha restritiva do guarda-redes
- 8-Linha de 7 metros
- 9-Zona de substituição



4. Responde às seguintes questões:

a. Indica 2 componentes críticas da *Posição Base Defensiva* - Andebol.

Ligeira flexão das pernas com pés à largura dos ombros; Mãos bem abertas à altura do peito.

b. Indica as 4 fases do Salto em Altura - Atletismo.

Corrida de Balanço – Chamada (impulsão) – Transposição - Queda

c. Refere as 4 fases do Lançamento do Peso - Atletismo.

Preparação – Deslizamento – Arremesso (Lançamento) - Recuperação

d. Indica 2 regras de segurança no Lançamento do Peso - Atletismo.

Material guardado num local seguro; Lançar apenas com indicação da professora

5. Observa as figuras:

a. Indica as zonas da corrida de estafeta



A: **Zona de Aceleração (balanço)**

B: **Zona da Transmissão**

b. Indica os exercícios, que capacidade condicional e que zona do corpo humano trabalha



C: **Dorsal/Lombares**
Capacidade – Força



D: **Extensões/Flexões Braços**
Capacidade – Força



E: **Abdominais**
Capacidade - Força