

ESCOLA EB 2/3 JÚLIO DINIS  
Teste de Avaliação de Educação Física

9.ºB

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.

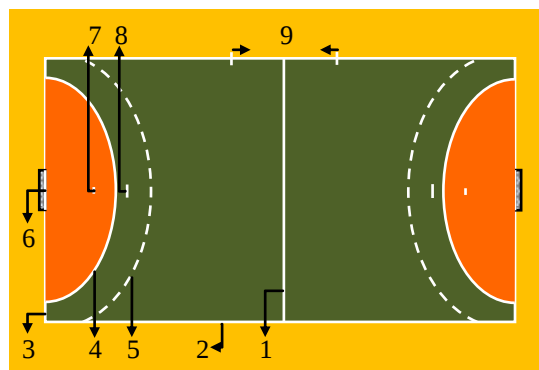
- a. O Andebol surgiu \_\_\_\_\_ no ano de \_\_\_\_\_
- b. O Andebol é considerado um desporto \_\_\_\_\_
- c. Quando realizamos flexões estamos a trabalhar a \_\_\_\_\_
- d. O objetivo do jogo, no Andebol, é marcar golo na baliza \_\_\_\_\_  
e evitar que a outra equipa faça o mesmo, no cumprimento do regulamento. Ganha \_\_\_\_\_  
a equipa que marca \_\_\_\_\_ golos.
- e. Quando realizamos uma corrida contínua durante 10 minutos estamos a desenvolver a \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**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 \_\_\_\_\_
- 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 \_\_\_\_\_
- c. Nas corridas de velocidade cada atleta pode realizar 2 falsas partidas, sendo desclassificado à terceira.
- d. Numa corrida de estafetas o atleta que realiza a partida é o mesmo que chega à meta. \_\_\_\_\_
- e. Na corrida de resistência aeróbia deves adequar o ritmo de corrida à distância a percorrer \_\_\_\_\_
- f. No Andebol posso dar 2 passos com a bola na mão \_\_\_\_\_
- g. O *drible* realizado com as 2 mãos ao mesmo tempo é considerado falta pessoal. \_\_\_\_\_
- 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 \_\_\_\_\_
- i. Na corrida de velocidade, a partida é feita com a ajuda dos “blocos de partida”. \_\_\_\_\_
- j. Numa corrida de velocidade, o atleta parte ao sinal de “prontos”. \_\_\_\_\_
- k. No Andebol cada equipa é composta por 7 jogadores em campo mais 7 jogadores suplentes. Os jogadores suplentes \_\_\_\_\_
- l. Os 40m planos e o Corta-Mato são provas de Velocidade \_\_\_\_\_
- m. Numa corrida de estafetas, uma equipa é constituída por 4 elementos, que devem percorrer trajetos desiguais. \_\_\_\_\_
- n. Na corrida de estafetas, uma equipa pode ser eliminada sempre que a passagem do testemunho é feita dentro da zona de transmissão. \_\_\_\_\_
- o. Os 60 m são uma corrida de Velocidade. \_\_\_\_\_

### 3. Completa a legenda:

- 1- \_\_\_\_\_
- 2- \_\_\_\_\_
- 3- \_\_\_\_\_
- 4- \_\_\_\_\_
- 5- \_\_\_\_\_
- 6- \_\_\_\_\_
- 7- \_\_\_\_\_
- 8- \_\_\_\_\_
- 9- \_\_\_\_\_



### 4. Responde às seguintes questões:

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

---



---

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

---



---

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

---



---

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

---



---

### 5. Observa as figuras:

a. Indica as zonas da corrida de estafeta



A: \_\_\_\_\_

B: \_\_\_\_\_

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



C: \_\_\_\_\_ D: \_\_\_\_\_ E: \_\_\_\_\_

---



---