



Ministério da
Educação

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS CARDOSO LOPES

Escola E. B. 2, 3 Cardoso Lopes

PROVA GLOBAL TEÓRICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO LECTIVO 2005/2006

9º A

Nome _____ N.º _____

Lê com atenção e ... esforça-te por responderes a tudo!

GRUPO I - A importância do exercício físico

O Desporto, repouso e uma dieta alimentar correcta são fundamentais para a saúde.

Completa as frases com as *opções correctas*, sublinhando-as.

1.1. *O exercício físico regular pode:*

- a) acelerar a deterioração devido à idade e à inactividade.
- b) reduzir a probabilidade de excesso de peso.
- c) melhorar as funções muscular, respiratória e cardíaca.

A reacção do organismo ao esforço pode ser apreciada através da variação da frequência cardíaca.

1.2. *O esforço físico provoca:*

- a) um aumento da frequência cardíaca.
- b) uma mais elevada frequência cardíaca num indivíduo treinado.
- c) após a sua realização, o aumento da frequência cardíaca, tanto mais rápido quanto melhor for a preparação física do indivíduo.

GRUPO II - As actividades físicas desportivas

Completa as seguintes afirmações:

Os Jogos Desportivos Colectivos (Basquetebol, Andebol, Futebol, Voleibol, Corfebol) são actividades de confronto entre duas equipas que dependem sempre, directa ou indirectamente, da cooperação entre os companheiros.

2.1. Os *Jogos de invasão* permitem que uma equipa invada o espaço da outra (ambas as equipas podem jogar em qualquer espaço do campo).

Dos jogos desportivos colectivos mencionados anteriormente, refere um que *não* seja de *invasão*. _____ .

A *Ginástica* engloba um conjunto diversificado de actividades físicas desportivas - Rítmica Desportiva, Artística, Acrobática, Aeróbica, etc.

2.2. A maioria destas *actividades gímnicas* são provas de carácter *individual*. Refere uma das *excepções* a esta regra que experimentaste este ano.

_____ .

As diferentes provas agrupadas por características comuns designam-se no *Atletismo* por especialidades.

2.3. São elas: as corridas, os _____ e os _____ .

GRUPO III - Sistema locomotor

Qualquer movimento, por mais simples que seja, resulta da acção do sistema locomotor, comandado pelo sistema nervoso e alimentado pelos sistemas respiratório e circulatório.

Completa e/ou caracteriza as seguintes afirmações de acordo com os critérios verdadeiro (V) ou falso (F):

3.1. A contracção dos músculos esqueléticos ou _____ faz movimentar, através das articulações, os segmentos ósseos em que se fixam. _____

3.2. Aos músculos são reconhecidas as capacidades de contractilidade, elasticidade e de tensão. _____