



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 B**

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

**A aptidão física é a capacidade de realizarmos tarefas do quotidiano que exigam empenho físico. Uma boa aptidão física implica um bom desenvolvimento das capacidades físicas.**

Sublinha as afirmações correctas:

- 1.2. a) *A velocidade é a capacidade de realizar um esforço durante um tempo considerável.*
- b) *A força é a capacidade de vencer resistências através da contracção muscular.*
- c) *A resistência é a capacidade que permite realizar movimentos ou percorrer uma distância no menor tempo possível.*
- d) *A flexibilidade é a capacidade que permite efectuar movimentos com grande amplitude.*

GRUPO II - As actividades físicas desportivas

Completa as seguintes afirmações:

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

2.1. Na *Ginástica no Solo* (Artística) executaste vários exercícios encadeados numa sequência (com fluidez, harmonia e correcção técnica).  
Dá dois exemplos. \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_ .

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

2.2. Na corrida de estafetas, o espaço delimitado na pista de atletismo, no qual se tem que transmitir o *testemunho* é a chamada \_\_\_\_\_ .

2.3. As *Actividades Rítmicas Expressivas* englobam um grande conjunto de actividades normalmente designadas por \_\_\_\_\_. Em todas as suas formas é o \_\_\_\_\_ que é utilizado para comunicar ideias, emoções, sentimentos, sons, ritmos, ou simplesmente o silêncio.

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. O Sistema locomotor é composto por \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ e articulações. \_\_\_\_\_

3.2. Aos ossos e através dos tendões estão fixados os \_\_\_\_\_ .  
\_\_\_\_\_