



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 C

Nome _____ N.º _____

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

GRUPO I - A importância do exercício físico

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

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

1.1. *O esforço físico provoca:*

- a) um aumento da frequência cardíaca.
- b) uma mais elevada frequência cardíaca num indivíduo não treinado.
- c) após a sua realização, a diminuição da frequência cardíaca, tanto mais rápida quanto pior for a preparação física do indivíduo.

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

Sublinha as afirmações correctas:

- 1.2. a) *A resistência* é a capacidade de realizar um esforço durante um tempo considerável.
- b) *A flexibilidade* é a capacidade de vencer resistências através da contracção muscular.
- c) *A velocidade* é a capacidade que permite realizar movimentos ou percorrer uma distância no menor tempo possível.
- d) *A força* 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. São elas: as corridas, os _____ e os _____ .

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