



## AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS

Nome \_\_\_\_\_ nº \_\_\_\_\_ Turma 5º Data \_\_\_\_ /03 / 09

1. Refere dois objectivos da Educação Física.

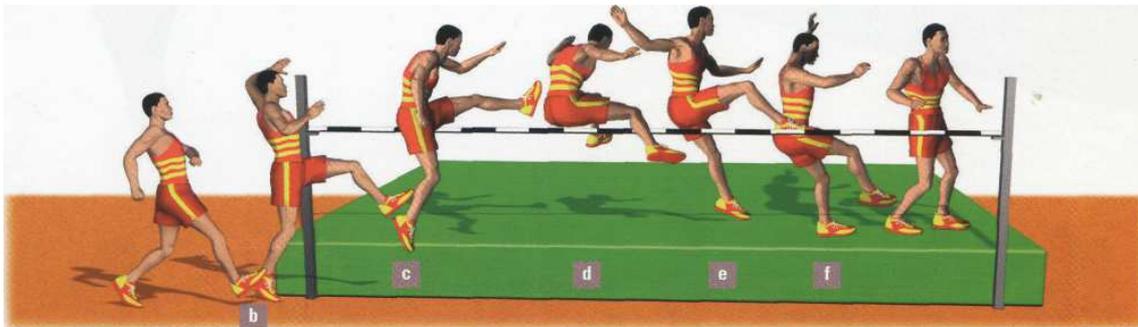
---

---

---

### ATLETISMO

#### 1 - Salto em Altura



a) A técnica de salto, que aprendi nas aulas foi a de \_\_\_\_\_

b) Um salto é composto por quatro fases : \_\_\_\_\_ ; \_\_\_\_\_ ; \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_

c) A chamada deve ser realizada com o pé mais \_\_\_\_\_ da fasquia.

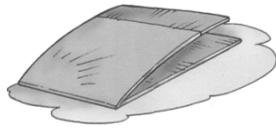
d) Salto vertical no qual o atleta não pode derrubar a \_\_\_\_\_

e) Cada atleta tem direito a \_\_\_\_\_ tentativas de execução a cada altura em que se encontra a fasquia.

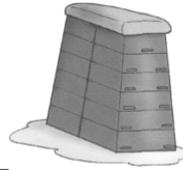


## GINÁSTICA

1- Identifica os aparelhos



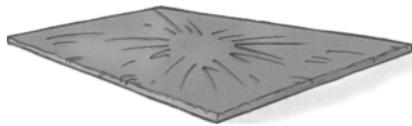
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

2- Como se faz o rolamento à frente (cambalhota)?

---

---

---



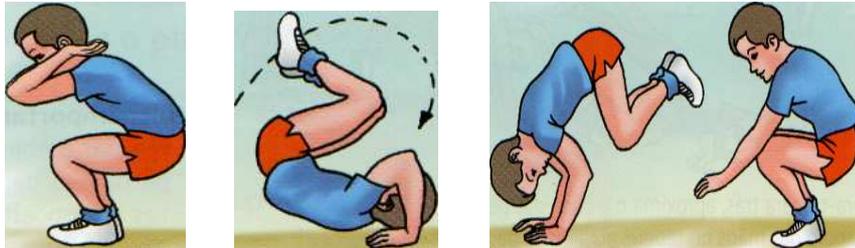


3- Como se faz o rolamento para trás (cambalhota para trás)?

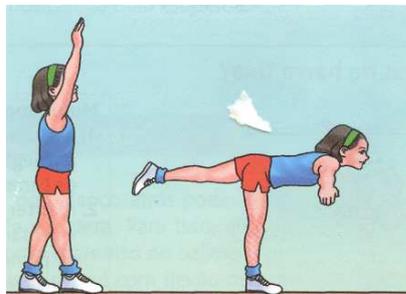
---

---

---



4- Como se chama esta posição de equilíbrio? \_\_\_\_\_



## FUTEBOL

A origem do Futebol não é precisa, mas sabe-se que em vários países, em várias épocas e culturas, se praticou com os pés um jogo semelhante como "O Tsu-Chu"; "O Kemari"; "O Epyskiros" ; " Os sacrifícios Maias" entre outros. Faz um pequeno resumo da história que pesquisaste.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**I - Completa as frases, seleccionando o termo correcto para cada questão:**

**GOLO, COLECTIVO, BOLAS FORA, LONDRES, ADVERSÁRIA.**

- 1- No ano de 1863, é fundada a Football Association em \_\_\_\_\_
- 2- O futebol é considerado um desporto \_\_\_\_\_
- 3- O objectivo do futebol é marcar na baliza \_\_\_\_\_
- 4- Quando a bola passa totalmente a linha de baliza, entre os postes e por baixo da barra, é considerado \_\_\_\_\_
- 5- Uma das funções do árbitro assistente é assinalar as \_\_\_\_\_

**II - Das afirmações que se seguem, diz quais as verdadeiras e quais as falsas.**

- 1 - O futebol é praticado por duas equipas, cada uma delas composto por dez jogadores em campo, mais cinco suplentes.
- 2- Uma equipa vence o encontro (jogo) quando, no final do jogo, obtém o maior número de golos.
- 3 - Na marcação de um livre, a equipa contrária pode organizar a barreira defensiva, antes do apito do árbitro.
- 4 - Na marcação da grande penalidade, os jogadores não podem estar entre a bola e o guarda-redes.
- 5- A grande penalidade marca-se no local da falta.

**III - Selecciona a opção correcta para uma das questões:**

- 1 - Quando se realiza o lançamento lateral?
  - a) Quando a bola sai totalmente pela linha de baliza.
  - b) Quando a bola sai totalmente pela linha lateral.
  - c) Quando a bola sai totalmente pela linha de fundo.
  
- 2- Como se realiza o início do jogo?
  - a) Através de pontapé de canto.
  - b) Através de pontapé de saída, por dois jogadores da mesma equipa.
  - c) Através de pontapé de baliza.



3- Quando se realiza o pontapé de baliza?

- a) Quando a bola sai totalmente pela linha de baliza, tocada em último lugar pelo guarda-redes.
- b) Quando a bola sai totalmente pela linha lateral, tocada em último lugar pelo atacante.
- c) Quando a bola sai totalmente pela linha de baliza, tocada em último lugar por um atacante.

4- Quando se realiza o pontapé de canto?

- a) Quando a bola sai totalmente pela linha de canto.
- b) Quando a bola sai totalmente pela linha de baliza, tocada em último lugar por um jogador que defende ou pelo guarda-redes.
- c) Quando a bola sai totalmente pela linha de baliza, tocada em último lugar por um jogador atacante.

5- Quando é assinalada a grande penalidade?

- a) Quando um defesa faz uma falta, dentro da sua grande -área.
- b) Quando o guarda-redes toca a bola com as mãos, dentro da grande-área.
- c) Quando uma equipa marca golo na própria baliza.

**IV - Desenha um campo de futebol, e faz a respectiva legenda.**

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