**Ficha de Avaliação (Área dos Conhecimentos 3º Período)**

A perguntas que se seguem, têm como base os trabalhos realizados no decorrer do 2º Período, relacionados com os diferentes temas propostos. Poderá ser feita a consulta dos trabalhos anteriormente referidos, de forma a responder com correcção, às questões que seguidamente serão apresentadas.

A ficha de avaliação deverá ser enviada para o seguinte mail (pedromirrado@gmail.com) até ao final do dia **6 de Junho (Domingo)**. Aquando do envio ficha, deverá ser feita a identificação do aluno (nome e número) no título do ficheiro enviado.

A ficha é constituída por 2 grupos, sendo o primeiro de escolha múltipla e verdadeiro ou falso e o segundo de preenchimento de espaços.

**Grupo I (10 val.)**

**Indique qual a opção correcta:**

1. **A finalidade do Desporto é:**
2. Atingir a excelência desportiva;
3. Procurar o sucesso individual e colectivo;
4. Desenvolvimento das capacidades físicas;
5. Todas as anteriores;
6. Nenhuma das anteriores;
7. **O conceito de *Fair Play* pressupõe apenas:**
8. O cumprimento das regras das diferentes modalidades desportivas;
9. A procura da vitória, mesmo que para isso se tenha de prejudicar os adversários, desde que as regras não sejam quebradas;
10. O respeito pelas decisões de arbitragem, apenas quando se concorda com elas;
11. Nenhuma das anteriores;
12. **Relativamente ao conceito de Educação Física, pode considerar-se que …:**
13. Procura a excelência desportiva;
14. Promove o ecletismo das diferentes modalidades desportivas;
15. Pretende unicamente o desenvolvimento das capacidades físicas;
16. Centra-se na selecção dos melhores desempenhos desportivos;
17. Todas as anteriores ;
18. **Para avaliar a Aptidão Aeróbia dos alunos, podem utilizar-se os seguintes testes:**
19. Milha, Vaivém, Extensões de Braços e Abdominais;
20. Extensões de Braços, Flexões de Braços e Abdominais;
21. Extensão do Tronco, Senta e Alcança, Vaivém e Flexibilidade de Ombros;
22. Milha, Vaivém e Marcha;
23. Todas as anteriores;
24. Nenhuma das anteriores
25. **Das seguintes afirmações, indique quais são as verdadeiras:**
26. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde pode ser definida como “um estado dinâmico de completo bem-estar físico, mental, espiritual e social e não meramente a ausência de doença”.
27. As componentes da aptidão física são as seguintes: capacidade cardiorespiratória, capacidade de trabalho muscular, flexibilidade, composição corporal e bem-estar psicológico.
28. O Desporto Escolar é uma actividade pontual, realizada nos finais dos períodos lectivos.
29. Os Núcleos de Desporto Escolar existentes na E. S. Bocage são os seguintes: Futsal Masculino e Feminino, Voleibol Masculino, Ténis de Mesa, Ténis, Basquetebol e Badminton.
30. Os alunos que pertençam aos Núcleos de Desporto Escolar, podem ter acesso a formações de arbitragem, nas modalidades em que estão inscritos.

**Grupo II (10 val.)**

**Preencha os espaços em branco, de modo a que as frases tenham significado:**

1. O Futsal apresenta como princípios específicos defensivos os seguintes: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
2. No Voleibol, as equipas são constituídas por \_\_\_\_\_\_\_\_\_ elementos, que têm como principal objectivo, colocar a bola dentro do campo adversário por \_\_\_\_\_\_ da \_\_\_\_\_\_\_\_.
3. As principais acções técnicas do Voleibol são: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_.
4. Os testes de Aptidão Física realizados nas aulas de Educação Física foram os seguintes: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .
5. A \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, por oposição ao \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, promove uma experiência mais ecléctica aos alunos, aumentando assim o seu repertório motor.
6. O Teste \_\_\_\_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, procura testar a \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ dos membros inferiores, enquanto que o Teste \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, procura testar a \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ dos membros superiores.
7. A \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Física, tem um papel fundamental na manutenção e melhoria da \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Física.
8. A \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ procura tornar o Desporto mais leal e honesto, promovendo comportamentos de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, onde impere uma elevação do espírito desportivo.

Eu disse que era muito fácil, só quero o vosso bem.