

PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

12º Ano

Decreto-lei 139/2012 de 5 de julho

Prova 313/1ª Fase

8 páginas

Duração da prova 90 minutos

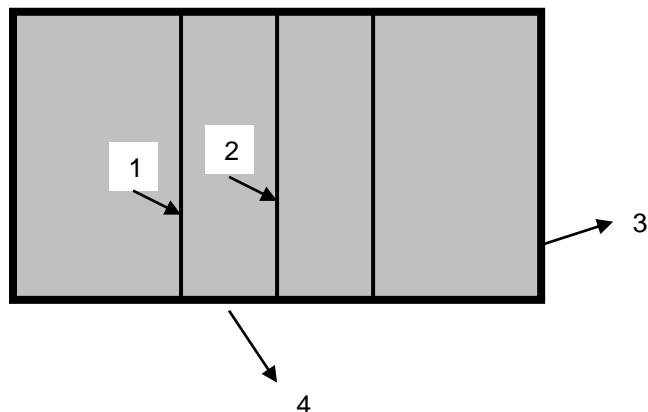
2020

- Utilize apenas caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.
- Não é permitido o uso de corretor. Em caso de engano, deve riscar, de forma inequívoca, aquilo que pretende que não seja classificado.
- Para cada resposta identifique o grupo e o item.
- Apresente as suas respostas de forma legível. As respostas ilegíveis ou que não possam ser identificadas são classificadas com zero pontos.
- Para cada item, apresente apenas uma resposta. Se escrever mais do que uma resposta a um mesmo item, apenas é classificada a resposta apresentada em primeiro lugar.
- As cotações dos itens encontram-se no final da prova.

Página em branco

Grupo I
- Voleibol –

1. Faça a legenda da figura:



2. Refira três determinantes técnicas para a execução do passe de frente.

3. Refira três determinantes técnicas para a realização da manchete.

4. Classifique as frases com F - Falso e V - Verdadeiro

- a) No serviço por baixo deve colocar os apoios orientados para o local do envio da bola;
- b) No serviço por baixo deve avançar o pé do mesmo lado da mão que serve;
- c) No serviço por baixo deve inclinar ligeiramente o tronco à frente;
- d) No serviço por baixo, no momento do batimento o braço executa o movimento para o lado;
- e) No serviço por baixo deve contactar a bola sensivelmente ao nível do joelho.
- f) Cada equipa pode dar três toques na bola;
- g) Se um jogador fizer bloco e a bola lhe tocar, já não pode tocar outra vez na bola;
- h) Se a tua equipa fez o serviço e ganhou a jogada, a tua equipa não ganha ponto;
- i) O serviço é válido, quando a bola toca na rede e passa para o campo adversário

5. Descreva um exercício que tenha realizado nas aulas para exercitar o serviço por baixo ou o serviço por cima (se precisar desenhe um esquema com legenda).

6. Qual é o número mínimo de pontos que uma equipa tem de conquistar para vencer um set e de que forma é que este número pode variar.

7. Indique em que circunstância de jogo se deverá utilizar o passe, a manchete e o serviço.

8. Faça um esquema do sistema defensivo “W”, numerando as posições que os jogadores ocupam e assinala as respetivas áreas de responsabilidade.

Grupo II

- Ginástica de Solo -

1. No **rolamento à frente**, qual a posição correcta?
 - 1.1. das mãos
 - 1.2. dos braços
 - 1.3. do queixo

2. Descreva a execução **da roda**.

3. Em cada um dos elementos técnicos, assinale a **afirmação falsa**.
 - 3.1 Rolamento à frente com saída dos membros inferiores estendidos e afastados
 - a. Na fase inicial, o apoio das mãos deve ser feito junto aos pés.
 - b. Os membros inferiores devem estar estendidos e unidos na fase inicial.
 - c. Os membros inferiores devem estar afastados na fase final do movimento.

 - 3.2 Rolamento à retaguarda com saída de membros inferiores estendidos e unidos
 - a. Os membros inferiores devem estar estendidos durante todo o movimento.
 - b. Durante o movimento, o tronco deve estar flectido à frente.
 - c. Não há apoio das mãos no solo durante o movimento.

 - 3.3 Apoio facial invertido (pino) seguido de rolamento à frente
 - a. Na posição invertida deve-se flectir ligeiramente os membros superiores.
 - b. Durante a posição invertida, o olhar deve estar dirigido para as mãos.
 - c. Os segmentos corporais devem estar em total alinhamento.

3.4 Avião

- a. Na fase de equilíbrio, os membros inferiores devem estar em extensão.
- b. O olhar deve estar dirigido para baixo.
- c. Esta posição deve manter-se por 5 segundos.

3.5 Salto de eixo

- a. A corrida de balanço deve ser feita em aceleração progressiva.
- b. A receção deve ser feita em aceleração progressiva.
- c. A receção deve ser feita pela parte anterior dos pés.

3.6 Salto entre mãos

- a. O primeiro voo não existe.
- b. A bacia deve ser elevada acima da linha dos ombros.
- c. Os joelhos devem ser puxados ao peito.

4. Estabeleça a correspondência entre os aparelhos e os elementos gímnicos apresentados.

Bock

Plinto

Solo

Mini-Trampolim

Roda

Rolamento à frente

Salto ao Eixo

Salto em extensão

GRUPO III

- Andebol -

1. Todo o passe deve ser feito:

- a) Em direção ao colega quando este se encontra em movimento.
- b) Na direção do seu deslocamento e para a frente.
- c) Na direção do seu deslocamento e para trás.
- d) Para a zona onde estão colocados os defesas.

2. No drible deve-se:

- a) Ter os olhos na bola.
- b) Efetuar sem objetivo definido.
- c) Ter a cabeça levantada e mudar de ritmo.
- d) Não controlar a velocidade.

3. No remate:

- a) Deve-se rematar sempre em potência, independentemente da direção que a bola toma.
- b) Deve ser primordialmente em precisão e potência.
- c) Deve-se olhar para o chão.
- d) Ter o tronco inclinado para trás.

4. Assinale a resposta correta.

(Classifique as frases com F - Falso e V - Verdadeiro)

- a) No passe de peito, a bola deve ser direcionada para a frente do colega que se desloca.
- b) Pode-se tocar na bola com qualquer parte do corpo voluntariamente sendo jogador de campo.
- c) No drible, o objetivo primordial é recuar no terreno.
- d) O drible deve ser realizado de cabeça levantada, olhando o campo e o posicionamento dos jogadores.
- e) A desmarcação consiste no deslocamento para onde estão os defesas.
- f) A interceção tem como objetivo a recuperação da bola.
- g) Qualquer jogador pode entrar dentro da área para defender a bola.
- h) Todo o passe deve ser feito com os olhos a fitarem o solo.

GRUPO IV

- Condição Física -

- 1. Defina o teste do vaivém.
- 2. Qual o objetivo desse teste?
- 3. Indique, nas várias modalidades abordadas, três exemplos de trabalho de resistência aeróbia.
- 4. Refira três exemplos de exercícios de aquecimento a nível da corrida de velocidade.
- 5. A velocidade depende de dois fatores fundamentais, a amplitude e frequência de passada. Explique porquê.

Cotações:

Voleibol – 85 Pontos																						
1				2			3			4					5	6	7	8				
1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	a	b	c	d	e	f	g	h	i				
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	5	6	11

Ginástica – 30 Pontos

1			2	3						4			
1.1	1.2	1.3		3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	1	2	3	4
2	2	2	8	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1

Andebol – 25 Pontos

1	2	3	4							
			a	b	c	d	e	f	g	h
3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2

Condição Física – 60 Pontos

1	2	3			4			5
		1	2	3	1	2	3	
10	10	4	4	4	4	4	4	16