



ESCOLA SECUNDÁRIA E ARTÍSTICA DE ANTÓNIO ARROIO
2010/ 2011

PROVA DE EXAME DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

CÓDIGO 311 – DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

1ª FASE

COMPONENTE TEÓRICA

Duração da prova: 90 minutos

VOLEIBOL

- 1. Como se processa a pontuação de um jogo de Voleibol?**
- 2. Indique o momento e o sentido da rotação num jogo de Voleibol.**
- 3. Se a bola cair sobre as linhas que limitam o campo, é considerado dentro ou fora?**
- 4. Numa jogada, indique número de toques por equipa, que as regras permitem.**
- 5. Numa jogada, indique o número de toques consecutivos por jogador, que as regras permitem.**
- 6. Faça um diagrama (esquema táctico) de recepção ao serviço em w aberto indicando os jogadores com os números das respectivas posições no campo.**

BASQUETEBOL

- 7. Indique o número de passos com a bola nas mãos que as regras permitem.**
- 8. Quais os principais tipos de passe executados em Basquetebol?**

9. Explique as diferentes pontuações que um “cesto” pode ter.

10. Que tipos de lançamentos conhece?

11. Diga o que entende pela “regra de drible”.

12. O que é o ressalto defensivo?

BADMINTON

13. Identifique o objectivo do jogo de Badminton.

14. Descreva o sistema de pontuação num jogo de Badminton.

15. O que acontece quando a pontuação regista um empate a 20-20?

16. É permitido servir acima da linha da cintura?

17. De que lado serve um jogador num jogo de singulares quando está a perder 2-3?

GINÁSTICA

18. Enuncie três saltos verticais que se podem executar no mini-trampolim.

19. No rolamento à frente encarpado, qual a posição correcta do queixo?

20. A espargata frontal, é considerada uma posição de equilíbrio, flexibilidade, encadeamento ou força?