



ESCOLA SECUNDÁRIA E ARTÍSTICA DE ANTÓNIO ARROIO
2010/ 2011

PROVA DE EXAME DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

CÓDIGO 311 – DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

2ª FASE

COMPONENTE TEÓRICA

Duração da prova: 90 minutos

VOLEIBOL

1. Como se processa a pontuação de um jogo de Voleibol?
2. Indique as regras que se aplicam ao serviço num jogo de Voleibol.
3. Se a bola cair sobre as linhas que limitam o campo, é considerado dentro ou fora?
4. Numa jogada com bloco, indique número máximo de toques por equipa, que as regras permitem.
5. Numa jogada com bloco, 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 e o sentido da rotação (qual a posição que os jogadores vão ocupar após a rotação).

BASQUETEBOL

7. Um jogador realiza dois apoios com a bola nas mãos, dribla e realiza mais dois apoios antes de lançar a bola ao cesto, isto é permitido pelas regras?
8. Diga o que entende pela “regra da transposição”.

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

10. Que tipos de lançamentos conhece?

11. Diga o que entende pela “regra dos três segundos”.

12. O que é o ressalto ofensivo.

BADMINTON

13. Num jogo de pares um jogador pode passar o volante para o seu companheiro de equipa?

14. Quando é que o jogador utiliza a técnica de *clear* para devolver o volante ao campo adversário?

15. O que acontece quando a pontuação regista um empate a 29-29.

16. É permitido servir abaixo da linha da cintura?

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

GINÁSTICA

18. Enuncie as três posições fundamentais de corpo nas quais se podem executar os mortais no mini-trampolim.

19. No pino, qual a posição correcta da cabeça?

20. O avião é considerada uma posição de equilíbrio, flexibilidade, encadeamento ou força?