

311 Educação Física

Prova escrita

PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Duração: 90 min

Ano: 2020

1.ª fase - julho

10.º, 11.º e 12.º anos

Assinale as afirmações verdadeiras com (V) e as falsas com (F).

Grupo I – VOLEIBOL

1. No passe de frente a bola é contactada ligeiramente acima e à frente do peito. _____
2. A adoção da posição fundamental do Voleibol depende da distância do jogador à rede. _____
3. Nos deslocamentos devemos cruzar os apoios. _____
4. No remate em suspensão fazemos a chamada a três tempos, colocando à frente o pé contrário do membro superior rematador. _____
5. Na manchete, a zona de contacto ideal são as mãos. _____
6. A manchete é um elemento técnico normalmente utilizado no segundo toque. _____
7. No serviço por baixo colocamos o pé contrário ao membro superior do batimento numa posição mais avançada. _____
8. O objetivo do primeiro toque é enviar a bola alta para o colega que está a desempenhar a função de distribuidor. _____
9. O jogador que serve é o jogador da posição dois. _____
10. No dispositivo de recepção em “W”, o jogador da posição cinco encontra-se mais avançado em relação aos jogadores da posição seis e da posição quatro. _____
11. Os três jogadores junto à rede têm a seguinte numeração: posição quatro (jogador à esquerda), posição três (jogador ao centro) e posição dois (jogador à direita). _____
12. A bola para estar em jogo deve passar por cima da rede e em toda a largura compreendida entre os dois postes. _____
13. Se a equipa que defendeu o serviço adversário ganhar a jogada, esta marca um ponto e deve escolher um jogador para servir. _____
14. Um jogo de Voleibol não pode exceder os 90 minutos de duração. _____

15. “5-0” em sets é o resultado final mais dilatado de um jogo de Voleibol. _____
16. O bloco só pode ser realizado por um jogador. _____
17. O contacto da bola no bloco não conta como um toque da equipa. _____
18. Um jogador da zona defensiva pode efetuar qualquer ação de ataque. _____
19. O “líbero” não pode servir nem fazer bloco. _____
20. No serviço, depois do batimento na bola, os jogadores avançados podem deslocar-se apenas dentro da zona de ataque e os defesas na zona defensiva. _____

Grupo II – ANDEBOL

21. A recepção deve ser feita preferencialmente com ambas as mãos. _____
22. Estendemos os cotovelos para amortecer a recepção da bola. _____
23. No passe de ombro afastamos o cotovelo do tronco. _____
24. Os passes mais utilizados são: passe de ombro, peito e pulso. _____
25. No drible, o olhar deve estar dirigido para a bola. _____
26. No passe-recepção em corrida enviamos a bola para a frente do receptor, de forma a que este não tenha necessidade de alterar a velocidade de deslocamento. _____
27. No remate devemos “armar” o membro superior executor. _____
28. Na finta em drible há mudança de mão executora. _____
29. No remate em salto elevamos e fletimos o joelho do membro inferior livre. _____
30. Na defesa à zona os jogadores deslocam-se em bloco para o lado contrário onde se encontra a bola. _____
31. O terreno de jogo é um retângulo com 38 m x 25 m. _____
32. No lançamento lateral, o jogador deve ter os dois pés fora do terreno de jogo. _____
33. Durante a execução do livre de 7 metros, os atacantes não podem estar depois da linha de 9 metros. _____
34. Na execução do lançamento de 9 metros, os defensores estão junto à linha de 6 metros. _____
35. No lançamento de 7 metros o guarda-redes pode ultrapassar a linha de 4 metros. _____
36. Só o guarda-redes e o defesa central podem permanecer na área de baliza. _____
37. É lançamento de canto, quando o guarda-redes envia a bola pela linha final. _____
38. É permitido dar 3 passos com a bola na mão. _____
39. É permitido ao guarda-redes abandonar a área de baliza com a bola sob controlo. _____
40. É permitido passar a bola de uma mão para a outra mão. _____

Grupo III – FUTEBOL

41. No passe rasteiro fletimos ligeiramente o tronco sobre a bola. _____
42. No passe aéreo estendemos ligeiramente o tronco para trás. _____
43. Na condução da bola centramos o olhar na bola e não no espaço de jogo. _____
44. Na condução da bola mantemos a bola perto do pé executor. _____
45. No drible e na finta dirigimos o olhar para o espaço de jogo. _____
46. Na finta protegemos a bola com o corpo. _____
47. No remate colocamos o pé de apoio à frente da bola. _____
48. Na ação defensiva defendemos à frente da linha da bola. _____
49. No ataque movimentamo-nos, de maneira a aproximarmo-nos do adversário. _____
50. No jogo conservamos a bola, fazendo-o circular. _____
51. O atacante com bola, em posição vantajosa e próximo da baliza adversária deve esperar e passar a bola a um colega da sua equipa. _____
52. Cada equipa é constituída por 12 jogadores efetivos (um guarda-redes e 11 jogadores de campo). _____
53. Sem prolongamentos e sem intervalo, o jogo de Futebol tem a duração de 90 minutos. _____
54. A bola pode ser completamente parada ou amortecida com qualquer parte do corpo. _____
55. O pontapé de canto ocorre sempre que a bola transpõe a linha final. _____
56. No lançamento lateral a bola tem de ser lançada por detrás da nuca e por cima da cabeça. _____
57. Do lançamento lateral pode ser obtido golo diretamente. _____
58. No pontapé de livre direto pode-se obter um golo diretamente. _____
59. A bola está fora de jogo quando sai parcialmente para lá da linha lateral. _____
60. A regra de fora de jogo aplica-se ao atacante que se encontra depois do seu do meio-campo, e mais perto da linha de baliza adversária do que a bola,. _____

Grupo IV – BADMÍNTON

61. No *clear*, o jogador bate no volante de modo explosivo abaixo da cintura. _____
62. No *clear*, pretende-se imprimir ao volante uma trajetória longa, para este cair perto da linha final do campo adversário. _____

63. No *drive*, pretende-se imprimir ao volante uma trajetória tensa e rápida, dirigindo-o para o corpo do adversário ou para um espaço desprotegido. _____
64. O remate é o batimento mais potente enquanto que o *smash* é o batimento mais suave. _____
65. O *amorti* é um batimento cruzado para o fundo do campo. _____
66. Na fase final do *amorti* deve-se acelerar o movimento. _____
67. O *lob* é o batimento mais potente enquanto que o *drive* é o batimento mais suave. _____
68. No *lob*, o volante deve ser batido abaixo da cintura. _____
69. Se o volante vier com uma trajetória alta, o *clear* e o *smash* são os batimentos mais aconselhados para colocar o volante por cima do adversário. _____
70. Após devolver o volante o jogador deve recuperar a posição central. _____
71. Não é falta se a raquete ou o jogador tocarem na rede. _____
72. Os encontros realizam-se à melhor de três *sets*. _____
73. Se a pontuação atingir os 20-20, o lado que conseguir obter dois pontos de diferença, ganha esse jogo. _____
74. “2-1” em *sets* é um resultado final impossível de se verificar num jogo oficial de Badminton. _____
75. “21-19” é uma pontuação que se pode verificar no final de um *set*. _____
76. Quando a pontuação registar um empate a 29-29, o jogador que obter dois pontos consecutivos, ganha esse jogo. _____
77. No serviço, o campo de pares é mais largo e mais curto do que o campo de singulares. _____
78. O jogador pode servir por cima, apenas se optar pelo serviço longo. _____
79. Se o servidor, na tentativa de servir, falhar o volante, ele tem uma segunda oportunidade de servir. _____
80. Se o resultado estiver 16-15 a favor do servidor, este deve servir do lado esquerdo. _____

Grupo V – GINÁSTICA

81. Na ginástica acrobática, no monte, o volante sobe para o base. _____
82. Na posição de deitado, o base deve manter o tronco em total extensão. _____
83. A sequência gímnica de ginástica de solo é realizada num espaço circular. _____

84. No rolamento à retaguarda com os membros inferiores estendidos e afastados, na fase de elevação, o ginasta deve colocar as mãos junto da anca por dentro dos membros inferiores. _____
85. No rolamento à retaguarda engrupado as mãos devem ser colocadas junto às orelhas com as palmas das mãos voltadas para baixo. _____
86. No rolamento à frente com os membros inferiores estendidos e afastados, na fase de repulsão, o ginasta deve colocar as mãos entre membros inferiores, o mais longe possível da bacia. _____
87. No rolamento à frente com os membros inferiores estendidos e unidos, na fase de elevação, o ginasta deve manter as coxas bem afastadas do tronco até ao final do movimento. _____
88. O pino de mãos também se pode chamar apoio facial invertido. _____
89. No apoio facial invertido o ginasta deve avançar a cabeça em relação ao membros superiores. _____
90. O apoio facial invertido, a roda e a rodada iniciam-se a partir da posição de afundo. _____
91. Na rodada e na roda, o ginasta deve colocar as mãos no solo da mesma forma. _____
92. A rodada é idêntica à roda, só que é precedida de uma corrida de balanço. _____
93. Na roda as mãos são apoiadas alternadamente no solo. _____
94. O avião e a bandeira são posições de flexibilidade. _____
95. O trampolim usado para o salto de eixo no *bock* ou no plinto é denominado *jumper*. _____
96. No salto de eixo com o *bock* na posição longitudinal, o aluno apoia as mãos na sua extremidade distal. _____
97. No salto entre mãos, com o plinto na posição transversal, o aluno apoia as mãos entre os membros inferiores. _____
98. Nos saltos de minitrampolim, a chamada é executada no chão. _____
99. Na carpa, afastamos os membros inferiores no ponto mais alto do salto. _____
100. Na pirueta vertical iniciamos a rotação do tronco na fase descendente do salto. _____

Fim da prova

Cotações

Grupo I	Grupo II	Grupo III	Grupo IV	Grupo V
1. dois pontos	21. dois pontos	41. dois pontos	61. dois pontos	81. dois pontos
2. dois pontos	22. dois pontos	42. dois pontos	62. dois pontos	82. dois pontos
3. dois pontos	23. dois pontos	43. dois pontos	63. dois pontos	83. dois pontos
4. dois pontos	24. dois pontos	44. dois pontos	64. dois pontos	84. dois pontos
5. dois pontos	25. dois pontos	45. dois pontos	65. dois pontos	85. dois pontos
6. dois pontos	26. dois pontos	46. dois pontos	66. dois pontos	86. dois pontos
7. dois pontos	27. dois pontos	47. dois pontos	67. dois pontos	87. dois pontos
8. dois pontos	28. dois pontos	48. dois pontos	68. dois pontos	88. dois pontos
9. dois pontos	29. dois pontos	49. dois pontos	69. dois pontos	89. dois pontos
10. dois pontos	30. dois pontos	50. dois pontos	70. dois pontos	90. dois pontos
11. dois pontos	31. dois pontos	51. dois pontos	71. dois pontos	91. dois pontos
12. dois pontos	32. dois pontos	52. dois pontos	72. dois pontos	92. dois pontos
13. dois pontos	33. dois pontos	53. dois pontos	73. dois pontos	93. dois pontos
14. dois pontos	34. dois pontos	54. dois pontos	74. dois pontos	94. dois pontos
15. dois pontos	35. dois pontos	55. dois pontos	75. dois pontos	95. dois pontos
16. dois pontos	36. dois pontos	56. dois pontos	76. dois pontos	96. dois pontos
17. dois pontos	37. dois pontos	57. dois pontos	77. dois pontos	97. dois pontos
18. dois pontos	38. dois pontos	58. dois pontos	78. dois pontos	98. dois pontos
19. dois pontos	39. dois pontos	59. dois pontos	79. dois pontos	99. dois pontos
20. dois pontos	40. dois pontos	60. dois pontos	80. dois pontos	100. dois pontos
Total quarenta pontos	Total quarenta pontos	Total quarenta pontos	Total quarenta pontos	Total quarenta pontos

TOTAL = 200 pontos