

Prova

2026

A PREENCHER PELO ESTUDANTE

Nome Completo

Documento de identificação

CC nº

OUTRO:

Assinatura do estudante

Não escrevas o teu nome em mais nenhum local da prova

Estabelecimento de Ensino

A PREENCHER PELA ESCOLA

Nº CONVENCIONAL

Rubrica dos professores
vigilantes

Nº CONVENCIONAL

A PREENCHER PELO PROFESSOR CLASSIFICADOR

CLASSIFICAÇÃO DE

PONTOS

(

/ CORRESPONDENTES AO NÍVEL

(

CÓDIGO DO PROFESSOR CLASSIFICADOR

DATA: 2026/

OBSERVAÇÕES:

A PREENCHER PELO AGRUPAMENTO

Número confidencial da escola

Ano Letivo 2025/2026

Ensino Secundário

Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física

Prova Escrita

Prova código 311

1ª Fase
8 Páginas

Indique de forma legível a fase da prova.

Para cada resposta, identifique o grupo e o item.

Utilize apenas caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta.

Não é permitido o uso de corretor. Risque aquilo que pretende que não seja classificado.

As cotações dos itens encontram-se no final do enunciado da prova.

Nas respostas aos itens de escolha múltipla, selecione a opção correta. Escreva, na folha de respostas, o grupo, o número do item e a letra que identifica a opção escolhida.

Duração da Prova: 90 min

Grupo I – Jogos Desportivos Coletivos (50 pontos)

Preenche os seguintes espaços com as respetivas palavras

1 - Andebol (10x1.25)

- 1.1. (...) são mais usuais o remate em suspensão e em _____.
- 1.2. (...) em situação defensiva, o jogador deve sempre situar-se entre o _____ e a _____.
- 1.3. (...) na reposição da bola em jogo, após a saída desta pela linha lateral, o jogador deve colocar um dos _____ sobre a _____ e o outro _____ do campo.
- 1.4. (...) o jogador sem bola deve _____-se, oferecendo _____ de _____ em posição favorável à continuidade do _____.

2 - Basquetebol (6x1.25)

- 2.1 O jogo consiste em _____ períodos de dez minutos cada. Deverá existir um intervalo de jogo de _____ minutos entre o 2º e o 3º período.
- 2.2 Na paragem ou receção a _____ só o pé de trás pode ser usado como pé-eixo.
- 2.3 Na paragem ou receção a um tempo o jogador “cai” sobre os _____.
- 2.4 O gesto é semelhante ao passe de peito, mas a bola é projetada para o _____ e denomina-se _____.

3 - Futsal (10x1.25)

- 3.1 - O objetivo do jogo é _____ e evitar que a equipa _____ faça o mesmo na nossa _____.
- 3.2 - As equipas têm direito a _____ minuto de tempo morto em cada um dos _____.
- 3.3 - Os _____ podem ser diretos ou _____ e neste último a bola não pode ser rematada diretamente à _____.
- 3.4 - A bola está fora quando transpõe _____ as linhas laterais ou de _____.

4 - Voleibol (14x1.25)

Das seguintes questões assinala com o X, apenas, a resposta mais correta.

4.1 Um passe alto de frente para ser bem executado:

- A – Deves ter as mãos à frente da face, dedos bem afastados;
- B – Deves bater a bola com as mãos;
- C – Todas as alíneas estão corretas;
- D – Nenhuma das alíneas está correta.

4.2 Na manchete deves:

- A – Partir da posição base;
- B – Os membros superiores estendidos à frente, mãos unidas;
- C – Fazer a extensão simultânea dos membros inferiores;
- D - Todas as alíneas estão corretas;
- E - Todas as alíneas estão incorretas.

4.3 No serviço por cima deves:

- A – Com um membro superior esticado, enviar a bola para cima e para a frente;
- B – Bater na bola à frente da cabeça com a ponta dos dedos;
- C – Todas as alíneas estão corretas;
- D – Todas as alíneas estão incorretas.

4.4 Na posição base:

- A – Pé direito está à frente;
- B – Os pés estão paralelos;
- C – Os membros inferiores estão esticados;
- D – Todas as alíneas estão incorretas.

4.5 No remate:

- A – Deves dar dois a três passos de balanço;
- B – Saltar junto à rede sem a tocar;
- C – Na queda após o remate, amortecer o impacto, com a flexão dos joelhos;
- D – Todas as alíneas estão corretas;
- E – Todas as alíneas estão incorretas.

4.6 No serviço por baixo:

- A – O batimento da bola faz-se na sua parte inferior, com a mão aberta;
- B – Membro superior oposto, à bola, estendido à frente;
- C – Tronco direito;
- D - Todas as alíneas estão corretas;
- E - Todas as alíneas estão incorretas.

4.7 Por quantos jogadores de campo é formada uma equipa de Voleibol?

- A - 1
- B - 2
- C - 6
- D - 5

4.8 Qual é a duração de um jogo de Voleibol?

- A - 40 min. e tem 3 intervalos
- B - 10 min. e não tem intervalo
- C - 15 min. e tem 2 intervalos
- D - Nenhuma resposta está certa

4.9 Como se inicia o jogo de Voleibol?

- A – Com serviço;
- B – A bola ao ar;
- C – Com um toque para o lado;
- D – Nenhuma das alíneas está correta.

4.10 A bola encontra-se fora:

- A – Quando toca o solo completamente fora das linhas do campo;
- B – Quando toca as varetas;
- C – Todas as alíneas estão corretas;
- D – Nenhuma das alíneas está correta.

4.11 Ganha um Set:

- A – A primeira equipa a fazer 25 pontos independentemente da diferença de pontuação;
- B – A primeira equipa a fazer 25 pontos com uma diferença de 2 pontos;
- C – A primeira equipa a fazer 15 pontos;
- D – Nenhuma das afirmações está correta

4.12 Uma equipa faz rotação quando:

- A – Ganha a posse de bola;
- B – Quando serve e ganha ponto;
- C – Quando o árbitro indica;
- D – Sempre que lhe apetecer.

4.13 Após a rotação o serviço é feito:

- A – Na zona 1 dentro do campo;
- B – Por qualquer jogador, na zona de serviço;
- C – Em cima da linha de fundo;
- D – Nenhuma das alíneas está correta.

4.14 As posições no campo são:

- A – 2,3,4 são atacantes;
- B – 1,2,3 são defesas;
- C – 2,3,4 são atacantes e 1,6,5 são defesas
- D – 6,5,4 são atacantes.

Grupo II - Atividades Gímnicas (50 pontos)

- 2.1 No início de uma aula de Ginástica existe sempre um período de aquecimento. Qual pensas ser a sua utilidade? (5x3.125)
- 2.2. Diz o nome de uma posição de equilíbrio e outra de flexibilidade. (2x3.125)
- 2.3. Indica dois elementos gímnicos que a Ginástica de Aparelhos engloba. (2x3.125)
- 2.4. Indica uma sequência de solo com 7 elementos gímnicos. (7x3.125)

Grupo III – Capacidades Motoras e Condição Física (50 pontos)

3.1. Faz corresponder a cada número, uma letra: (10x5)

- | | |
|---------------------------------|---|
| 1- 40 Metros | A- Resistência aeróbia |
| 2- Vaivém | B- Força Superior |
| 3- Impulsão horizontal | C- Velocidade |
| 4- Saltar à corda | D- 1609m |
| 5- Milha | E- Coordenação motora |
| 6- Flexão/extensão dos braços | F- Elevação cárdio/respiratória e muscular |
| 7- Resistência aeróbia | G- Agilidade |
| 8- Mudar de direção rapidamente | H- Teste de força média |
| 9- N° de abdominais | I- Amplitude entre dois segmentos corporais |
| 10- Flexibilidade | J- Força Inferior |

Grupo IV – Fatores de Risco (50 pontos)

4.1 Lê com muita atenção a pergunta e de seguida responde de uma forma clara e objetiva. (10x5)

«Na Europa, Portugal está entre os países onde se pratica menos atividade física.»

Comenta esta afirmação, relacionando-a com os fatores de risco presentes na evolução da sociedade moderna.

Fim

COTAÇÕES

Grupo I -----	50 Pontos
Andebol (10x1.25) -----	12.5 pontos
Basquetebol (6x1.25) -----	7.5 pontos
Futsal (10x1.25) -----	12.5 pontos
Voleibol (14x1.25) -----	17.5 pontos
 Grupo II -----	 50 pontos
Atividades Gímnicas (16x3.125) -----	50 pontos
 Grupo III -----	 50 pontos
Correspondência (10x5) -----	50 pontos
 Grupo IV -----	 50 pontos
Fatores de Risco (10x5) -----	50 pontos