Atletismo — Provas Combinadas — Ficha

11.º Ano | Educação Física | 3 páginas

Competências que desenvolve: Realizar provas combinadas de Atletismo — corridas, saltos, lançamentos e marcha — em equipa, aplicando o regulamento como praticante e como juiz, no nível elementar dessa matéria, no regime de opções do 11.º ano.

1. Verdadeiro ou Falso

a) Uma prova combinada reúne provas de corridas, saltos e lançamentos. → ____

b) O decatlo integra dez provas e o heptatlo sete. → ____

c) A marcha atlética faz parte do conjunto de provas do atletismo. → ____

d) Numa corrida, a falsa partida é sempre ignorada. → ____

e) Como juiz, o aluno limita-se a medir distâncias, sem verificar as regras. → ____

2. Completa

a) As provas combinadas mais conhecidas são o ____ (dez provas) e o ____ (sete provas).

b) O juiz assinala a partida pelas vozes «às marcas» e «____», seguidas do tiro de partida.

c) Nos saltos, a tentativa é nula se o atleta passar além da ____ de chamada.

d) Nos lançamentos, a marca só é válida se o engenho cair dentro do ____ de queda.

e) Na marcha, exige-se contacto permanente com o solo e a perna de ____ esticada.

© 2026 Estudantices

3. Praticar (nível elementar)

a) Distingue corridas de velocidade, de fundo e de barreiras.

b) Indica três fases de um salto em comprimento e uma falta a evitar.

c) Explica como se mede a marca de um lançamento e quando é válida.

4. Arbitrar e regulamentar (como juiz)

a) Enumera três tarefas de um juiz de atletismo numa prova combinada.

b) Distingue uma marca válida de uma marca nula num salto ou lançamento.

c) Relaciona o rigor das medições com a verdade desportiva.

5. Responde por escrito

a) Porque é que uma prova combinada avalia um atleta completo?

b) Relaciona a organização em equipa com o espírito desportivo.

c) Justifica a importância de saber arbitrar no atletismo (como praticante e como juiz).

© 2026 Estudantices

Soluções

1. a) **V** b) **V** c) **V** d) **F** — a falsa partida é penalizada (desqualificação) e) **F** — o juiz verifica também as regras e a validade das marcas.

2. a) **decatlo** e **heptatlo** b) «**pronto**» c) **linha** (ou tábua) **de chamada** d) **setor** (zona) de queda e) perna de **apoio** esticada.

3. a) velocidade: curtas distâncias e potência (100/200 m); fundo: longas distâncias e resistência; barreiras: obstáculos fixos a passar com ritmo b) corrida de aproximação, impulsão e queda — evitar pisar além da linha de chamada c) mede-se do ponto de impacto mais próximo à linha/setor: só é válida se o engenho cair dentro do setor.

4. a) verificar as partidas, cronometrar e medir, validar as tentativas e registar os resultados b) válida: dentro do setor e sem violar o regulamento; nula: pisar além da linha de chamada ou sair do círculo indevidamente c) só a medição rigorosa garante que o resultado reflete o mérito — é a base da **verdade desportiva**.

5. a) Reúne velocidade, resistência, força, técnica e regularidade numa só competição — quem se destaca é completo, não especialista num só gesto b) a equipa organiza-se em entregas, ajudas e apoio mútuo: essa cooperação é a expressão prática do espírito desportivo c) arbitrar exige conhecer o regulamento, decidir sob pressão e ser imparcial — competências de cidadania que fazem do praticante um juiz rigoroso e um cidadão mais completo.

© 2026 Estudantices