Teste — Raquetes, Outras e Conhecimentos

11.º Ano | Educação Física | 20 valores

Instruções: Responde a todas as questões. Duração: 90 minutos. As cotações estão indicadas em cada questão.

1. Verdadeiro ou Falso (2 val)

a) Os jogos de raquetes incluem badminton, ténis e ténis de mesa. → ____

b) No badminton, o objetivo é manter o volante no ar o máximo de tempo. → ____

c) Iniciativa e ofensividade são exigências táticas das raquetes. → ____

2. Completar (2 val)

a) Os três jogos de raquetes indicados são ____, ____ e ____.

b) No jogo formal de luta ou judo, as técnicas elementares são a ____ e o ____.

c) Nas AEN aplicam-se corretamente as ____ específicas e preserva-se o ____.

d) Na natação, a ____ coordena-se com as ações propulsivas.

3. Escolha múltipla (2 val)

a) No badminton, o ponto ganha-se quando: a) o volante toca o solo no campo adversário b) o adversário pede c) o volante sai

b) Na luta ou judo, uma base baixa serve para: a) esconder-se b) equilíbrio e reação c) cansar o opositor

c) Nas AEN, preservar o ambiente é: a) obrigatório b) opcional c) indiferente

4. Liga cada item à matéria (2 val)

a) Projeção — ____ b) Iniciativa — ____ c) Técnicas específicas — ____ d) Propulsão — ____

1) luta e judo 2) raquetes 3) AEN 4) natação

5. Resposta curta (2 val)

a) Distingue iniciativa de ofensividade num jogo de raquetes.

b) Porque é que os métodos de treino dependem da capacidade a desenvolver?

© 2026 Estudantices

6. Verdadeiro ou Falso (2 val)

a) A dopagem é o uso de substâncias ou métodos proibidos. → ____

b) A dopagem só tem consequências a longo prazo. → ____

c) Doenças e lesões são fatores de risco da prática. → ____

d) As condições materiais e dos equipamentos afetam a segurança. → ____

e) A prática regular é necessária para manter as capacidades motoras. → ____

7. Completar (2 val)

a) Os dois métodos de treino de referência são o ____ e o ____.

b) O doseamento mede-se pela ____, pela ____ e pela ____.

c) A dopagem põe em risco a ____ e a ____.

d) A prevenção de lesões inclui o ____, a progressão e o equipamento adequado.

8. Escolha múltipla (2 val)

a) A resistência aeróbia desenvolve-se sobretudo com: a) método contínuo b) saltos c) pausas longas

b) A dopagem caracteriza-se por: a) uso de substâncias ou métodos proibidos b) suplementos alimentares c) aquecimento

c) Uma condição de segurança do treino é: a) piso verificado b) treinar com dor c) sem supervisão

9. Análise de uma situação (2 val)

a) Analisa um jogo de raquetes em que um aluno só devolve a bola: que exigência falha?

b) Descreve como organizarias uma sessão de treino de 30 minutos com segurança.

10. Desenvolvimento escrito (2 val)

Explica de que forma os conhecimentos sobre treino e fatores de risco tornam a prática desportiva mais autónoma e mais segura.

© 2026 Estudantices

Soluções — Raquetes, Outras e Conhecimentos

11.º Ano | Educação Física | 20 valores

1. a) **V** b) **F** — o objetivo é ganhar o ponto c) **V**.

2. a) **badminton**, **ténis** e **ténis de mesa** b) **projeção** e o **controlo** c) **técnicas** e o **ambiente** d) **respiração**.

3. a) **a)** o volante toca o solo no campo adversário b) **b)** equilíbrio e reação c) **a)** obrigatório.

4. a) **1** (luta e judo) b) **2** (raquetes) c) **3** (AEN) d) **4** (natação).

5. a) Iniciativa = tomar a dianteira do rali, colocando o volante onde o adversário tem de se deslocar; ofensividade = procurar o ponto com um golpe forte e descendente b) Porque cada capacidade tem exigências próprias: a aeróbia pede esforço prolongado, a velocidade pede esforços curtos e recuperados, a força pede cargas e resistência à fadiga.

6. a) **V** b) **F** — pode ter consequências imediatas e graves c) **V** d) **V** e) **V**.

7. a) **contínuo** e o **intervalado** b) **intensidade**, **duração** e **frequência** c) **saúde** e a **verdade desportiva** d) **aquecimento**.

8. a) **a)** método contínuo b) **a)** uso de substâncias ou métodos proibidos c) **a)** piso verificado.

9. a) Falha a **iniciativa** e a **ofensividade**: limitar-se a devolver deixa o adversário comandar o rali b) Aquecimento (5–8 min), parte principal com o método adequado (15–20 min) e retorno à calma; verificar espaço, material e calçado e garantir supervisão.

10. Conhecer os métodos e o doseamento permite ao aluno planear e ajustar o próprio treino sem depender de terceiros — é a autonomia que as AE pedem. Conhecer os fatores de risco (dopagem, lesões, condições materiais e orientação do treino) permite evitá-los: verificar o espaço e o equipamento, progredir sem pressa, recusar atalhos proibidos e treinar com supervisão. Juntos, os dois blocos transformam a prática numa escolha informada e segura.

© 2026 Estudantices