

Teste — Atletismo, Rítmicas e Patinagem

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

b) Na marcha atlética é permitido levantar os dois pés do chão. → ____

c) Uma tentativa de salto é nula se o atleta passar além da linha de chamada. → ____

d) Na patinagem, as proteções são dispensáveis após a aprendizagem. → ____

2. Completar (2 val)

a) As quatro famílias de provas do Atletismo são ____, ____, ____ e ____.

b) As três subáreas da patinagem são ____, ____ e ____.

c) Os quatro elementos de uma coreografia são o ____, o ____, o ____ e a ____.

3. Escolha múltipla (2 val)

a) A prova combinada com dez provas é: a) decatlo b) heptatlo c) pentatlo

b) Paragem que consiste em abrir os pés: a) travão b) cunha c) bloco

c) Subárea com figuras expressivas sobre patins: a) artística b) hóquei c) corrida

4. Liga cada item à área (2 val)

a) Decatlo — ____ b) Vira — ____ c) Cunha — ____

1) Atletismo 2) Danças tradicionais 3) Patinagem

5. Resposta curta (2 val)

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

b) Que critérios se avaliam numa coreografia?

6. Verdadeiro ou Falso (2 val)

- a) Seguem padrões culturais de uma região as danças sociais. → ____
-
- b) A Patinagem Artística é uma subárea da patinagem. → ____
-
- c) A paragem por cunha exige manter os pés juntos. → ____
-
- d) O tempo é um dos elementos com que se constrói uma coreografia. → ____

7. Completar (2 val)

- a) No salto, conta-se da linha de chamada ao ponto mais ____.
-
- b) Na marcha, a perna de apoio mantém-se ____ na passagem.
-
- c) As proteções da patinagem são o ____, as joelheiras e as ____.
-
- d) Danças tradicionais portuguesas: o ____ e o ____.

8. Escolha múltipla (2 val)

- a) A marca de lançamento é nula se: a) cair dentro do setor b) cair fora do setor
-
- b) Para além da técnica, uma coreografia avalia: a) expressão b) força c) resistência
-
- c) Na queda segura deve-se: a) cair rígido b) fletir e amortecer c) esticar os braços

9. Análise de uma situação (2 val)

- a) Descreve uma situação em que o juiz invalida uma marca e explica o critério usado.
-
- b) Analisa uma coreografia em que se desencontra o ritmo: que critérios ficam penalizados?

10. Desenvolvimento escrito (2 val)

Explica porque é que saber arbitrar no Atletismo torna o praticante mais completo, referindo as regras e a verdade desportiva.

Soluções — Atletismo, Rítmicas e Patinagem

12.º Ano

Educação Física

20 valores

1. a) **V** b) **F** — exige contacto permanente com o solo c) **V** d) **F** — continuam obrigatórias.
2. a) corridas, saltos, lançamentos e marcha b) Patinagem Artística, Hóquei em Patins e Corrida de Patins c) corpo (movimento), espaço, tempo e energia.
3. a) **a)** decatlo b) **b)** cunha c) **a)** artística.
4. a) **1** (Atletismo) b) **2** (danças tradicionais) c) **3** (patinagem).
5. a) Porque reúne **velocidade, resistência, força, técnica e regularidade** numa só competição — quem se destaca não é especialista num só gesto, é completo. b) A **correção técnica** dos movimentos, a **expressão** (ritmo, sentido artístico, presença) e a **combinação** ou musicalidade do grupo.
6. a) **F** — são as **danças tradicionais**, não as sociais b) **V** c) **F** — a cunha exige **abrir** os pés d) **V**.
7. a) **próximo** à linha (medida do ponto mais próximo à linha de chamada) b) **esticada** c) **capacete** e **cotoveleiras** d) **vira** e **corridinho**.
8. a) **b)** cair fora do setor b) **a)** expressão c) **b)** fletir os joelhos e amortecer.
9. a) Ex.: o engenho cai fora do setor de queda, ou o atleta ultrapassa a linha de chamada — em ambos o critério é a **validade da marca** pelas regras da prova, e o juiz sinaliza e anula. b) São penalizados a **combinação** (a sincronização do grupo falha) e a **expressão** (quebra-se a continuidade e o ritmo comum); se as figuras divergirem, também a correção técnica.
10. Arbitrar obriga a **conhecer o regulamento** (partidas, medição, validade das tentativas), a **decidir sob pressão** com imparcialidade e a **comunicar** a decisão. Essas competências são as mesmas que se exigem em campo — é ser praticante e juiz ao mesmo tempo que garante a **verdade desportiva**: só o rigor da medição faz com que o resultado reflita o mérito. (≈ 2 val por cada um dos três argumentos.)