

Teste — Jogos Desportivos e Ginástica

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) As quatro matérias de Jogos Desportivos Coletivos são basquetebol, futebol, andebol e voleibol. → ____

b) No voleibol, o bloco conta como um dos toques permitidos. → ____

c) No andebol, cada equipa joga com sete jogadores. → ____

2. Completar (2 val)

a) As três fases do jogo são ____, ____ e ____.

b) No voleibol, cada equipa pode tocar na bola no máximo ____ vezes.

c) Os três critérios de avaliação de um esquema são correção ____, ____ e ____.

d) No basquetebol, um cesto lançado fora da linha de três pontos vale ____ pontos.

3. Escolha múltipla (2 val)

a) A defesa à zona: a) marca um adversário b) ocupa um espaço c) nenhum defensor marca

b) O «volante» é: a) o que suporta b) o que é suportado c) o árbitro

c) A família que inclui a roda e o pino é: a) equilíbrio b) flexibilidade c) acrobáticos

4. Liga cada ação ao jogo (2 val)

a) Bloqueio — ____ b) Cabeceio — ____ c) Duplo drible — ____ d) Remate em suspensão — ____

1) Voleibol 2) Futebol 3) Basquetebol 4) Andebol

5. Resposta curta (2 val)

a) Porque é que a transição é decisiva nos jogos coletivos?

b) Distingue correção técnica de expressão num esquema de ginástica.

6. Verdadeiro ou Falso (2 val)

- a) Um esquema de ginástica pode ser individual ou de grupo. → ____
-
- b) As ligações entre elementos dão fluidez ao esquema. → ____
-
- c) O portor é o participante que é suportado. → ____
-
- d) A ajuda/segurança é dispensável em elementos acrobáticos. → ____
-
- e) A espacada e a ponte são elementos de flexibilidade. → ____
-

7. Completar (2 val)

- a) A ginástica acrobática trabalha em pares ou grupos, com ____ e ____.
-
- b) As três famílias de elementos de solo são ____, ____ e ____.
-
- c) Os elementos de equilíbrio incluem o ____ e o ____.
-
- d) Jogar em todas as ____ melhora a leitura de jogo.
-

8. Escolha múltipla (2 val)

- a) O critério que avalia ritmo e presença é: a) correção técnica b) expressão c) combinação
-
- b) A defesa individual caracteriza-se por: a) marcar um espaço b) marcar o adversário direto c) nenhum defensor marcar
-
- c) Nas ligações, o fim de cada elemento deve ser: a) o início do seguinte b) uma pausa longa c) indiferente
-

9. Análise de uma situação (2 val)

- a) Descreve uma situação de 2×1 e as decisões técnicas e táticas do jogador com bola.
-
- b) Analisa um esquema em que a equipa não sincroniza: que critérios de avaliação são penalizados?
-

10. Desenvolvimento escrito (2 val)

Explica porque é que saber arbitrar faz do aluno um praticante mais completo, referindo a aplicação das regras e o espírito desportivo.

Soluções — Jogos Desportivos e Ginástica

12.º Ano

Educação Física

20 valores

1. a) **V** b) **F** — o bloco não conta como toque c) **V**.

2. a) ataque, defesa e transição b) **três** c) **técnica, expressão e combinação** d) **3** pontos.

3. a) **b)** cada defensor ocupa um espaço b) **b)** o que é suportado c) **c)** acrobáticos.

4. a) **1** (voleibol) b) **2** (futebol) c) **3** (basquetebol) d) **4** (andebol).

5. a) Porque logo após recuperar ou perder a bola a equipa não se reorganiza — quem é rápido na mudança impõe ritmo e explora o **desequilíbrio** adversário antes de este recuperar a sua estrutura defensiva. b) **Correção técnica** = execução correta do gesto (alinhamento, tonicidade, postura); **expressão** = ritmo, sentido artístico e presença — a técnica executa, a expressão comunica.

6. a) **V** b) **V** c) **F** — o portor é quem suporta; o volante é quem é suportado d) **F** — é indispensável, garante a segurança e) **V**.

7. a) **portores e volantes** b) equilíbrio, flexibilidade e acrobáticos c) avião e pino d) **funções**.

8. a) **b)** expressão b) **b)** marcar o adversário direto c) **a)** o início do seguinte.

9. a) O jogador com bola **atrai o defensor** conduzindo para o lado dele e **passa no momento certo** ao companheiro desmarcado para finalizar — decisão técnica (passe correto) e tática (criar e usar a superioridade). b) São penalizados a **combinação** (sincronização do grupo) e a **expressão** (quebra do ritmo comum); se as figuras forem desiguais, também a correção técnica.

10. Arbitrar obriga a **conhecer as regras em detalhe**, a **decidir sob pressão** com rapidez e imparcialidade e a **comunicar** a decisão — exatamente as competências que o aluno só usa quando joga. Aplicar as regras *como jogador e como árbitro* mostra que ele as compreende, e o respeito pela decisão e pelo adversário é a base do **espírito desportivo**: um resultado só vale quando reflete o mérito. (≈ 2 val por cada um dos três argumentos + o vínculo com o espírito desportivo.)