

Teste — Raquetes, Combate, Natação e Saúde

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) No badminton, o jogo disputa-se em 3 sets de 21 pontos. → ____
- b) Na luta e no judo, o objetivo é magoar o adversário. → ____
- c) Na natação, a coordenação respiração–propulsão é essencial. → ____
- d) A Zona Saudável de Aptidão Física é igual para todos os alunos. → ____

2. Completar (2 val)

- a) No ténis, a pontuação de um jogo é ____, ____, ____ e ____.
- b) As duas grandes famílias de técnicas do judo são ____ e ____.
- c) Os quatro estilos de natação são ____, ____, ____ e ____.

3. Escolha múltipla (2 val)

- a) Golpe ofensivo de cima para baixo no badminton: a) serviço b) remate c) voleio
- b) A aptidão ligada ao coração e aos pulmões: a) aeróbia b) muscular c) coordenativa
- c) Método que alterna esforço e recuperação: a) contínuo b) intervalado c) livre

4. Liga cada item à modalidade (2 val)

- a) Voleio — ____ b) Ukemi — ____ c) Respiração–propulsão — ____

- 1) Judo 2) Ténis 3) Natação

5. Resposta curta (2 val)

- a) O que significa «ter iniciativa» numa partida de raquetes?
- b) Porque é que a segurança do opositor é responsabilidade de quem executa a técnica?

6. Verdadeiro ou Falso (2 val)

- a) No ténis, o ponto começa com o serviço. → ____
-
- b) No judo, aprender a cair (ukemi) precede as projeções. → ____
-
- c) A segurança aquática exige nadar acompanhado em zonas desconhecidas. → ____
-
- d) «Treinar mais» significa sempre «treinar melhor». → ____

7. Completar (2 val)

- a) As capacidades motoras condicionais são ____, ____, ____ e ____.
-
- b) O doseamento do treino mede-se por ____, ____ e ____.
-
- c) No judo, a pontuação máxima chama-se ____.
-
- d) No badminton, o volante que toca o chão faz perder o ____.

8. Escolha múltipla (2 val)

- a) Na natação, a respiração faz-se: a) só no fim da prova b) coordenada com a braçada
-
- b) Para melhorar a aptidão aeróbia convém: a) treino regular b) só força c) repouso
-
- c) A verdade desportiva significa: a) o resultado reflete o mérito b) ganhar a todo o custo

9. Análise de uma situação (2 val)

- a) Num jogo de badminton, um jogador insulta o árbitro por uma decisão: explica o problema e a resposta correta.
-
- b) Um aluno apresenta um resultado do FITescola® fora da ZSAF: como deve interpretá-lo e agir?

10. Desenvolvimento escrito (2 val)

Explica porque é que a segurança na natação e no combate, o regulamento das raquetes e o cuidado com a saúde fazem de um aluno um praticante responsável.

Soluções — Raquetes, Combate, Natação e Saúde

12.º Ano

Educação Física

20 valores

1. a) **V** b) **F** — projeta e controla com técnica, salvaguardando o opositor c) **V** d) **F** — depende da **idade** e do **sexo**.
2. a) 15, 30, 40 e **jogo** b) **projeções** e **imobilizações** (controles) c) crol, costas, bruços e mariposa.
3. a) **b)** remate b) **a)** aeróbia c) **b)** intervalado.
4. a) **2** (ténis) b) **1** (judo) c) **3** (natação).
5. a) **Impor o ritmo** e obrigar o adversário a reagir, em vez de apenas defender — procura-se ganhar o ponto, subindo à rede e finalizando. b) Quem executa controla o gesto e, por isso, é responsável por não forçar a cabeça nem as articulações e por **amortecer a queda**: a integridade do outro vem antes da vitória.
6. a) **V** b) **V** c) **V** — em zona desconhecida deve-se nadar acompanhado d) **F** — depende do doseamento e da recuperação.
7. a) força, resistência, velocidade e flexibilidade b) intensidade, duração e frequência c) **ippon** d) **ponto**.
8. a) **b)** coordenada com a braçada b) **a)** treino regular c) **a)** o resultado reflete o mérito.
9. a) É **violência verbal** e faltam ao respeito pela decisão: o problema é o desrespeito pelo árbitro e pelo adversário, que corrompe o espírito desportivo; a resposta correta é aceitar a decisão, discutir com argumentos e, se necessário, registar reclamação pelo canal próprio. b) Deve **compará-la com a tabela da faixa etária e do sexo**, identificar o que está abaixo, planear treino progressivo e reavaliar — o resultado é informação, não etiqueta.
10. A natação e o combate envolvem risco real, por isso a segurança — companhia, proteções, queda segura — é condição de praticar. O regulamento das raquetes dá ordem ao jogo e permite arbitrar e não só jogar. E cuidar da saúde com prática regular e doseamento sustenta um **estilo de vida ativo**. Juntas, as três transformam a Educação Física numa competência de cidadania: responsabilidade por si, pelo outro e pela decisão. (≈ 2 val por cada um dos três argumentos.)