

Teste — Verificação Final 12.º Ano

12.º Ano

Educação Física

24 valores

Instruções: Responde a todas as questões. Duração: 100 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) A transição ocorre logo após recuperar ou perder a bola. → ____

2. Completar (2 val)

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

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

c) O decatlo tem ____ provas e o heptatlo ____.

3. Escolha múltipla (2 val)

a) O «volante» na ginástica acrobática é: a) quem suporta b) quem é suportado

b) Que grupo reúne corpo, espaço, tempo e energia: a) a coreografia b) a prova combinada

4. Liga cada item à área (2 val)

a) Ukemi — ____ b) FITescola® — ____ c) Vira — ____

1) Aptidão Física 2) Luta e Judo 3) Danças tradicionais

5. Resposta curta (2 val)

a) Porque é que a patinagem exige proteções obrigatórias?

6. Verdadeiro ou Falso (2 val)

a) No ténis, o ponto começa com o serviço. → ____

b) A paragem por cunha na patinagem exige abrir os pés. → ____

7. Completar (2 val)

a) A Zona Saudável de Aptidão Física depende da ____ e do ____.

b) As capacidades motoras condicionais são ____, ____, ____ e ____.

c) O doseamento do treino mede-se por ____, ____ e ____.

8. Escolha múltipla (2 val)

a) A aptidão ligada ao coração e aos pulmões: a) aeróbia b) muscular c) coordenativa

b) Método que alterna esforço e recuperação: a) contínuo b) intervalado c) livre

c) Princípio que exige aumentar gradualmente: a) progressão b) reversibilidade

9. Análise de uma situação (2 val)

a) Um treinador exige que um aluno de 14 anos treine apenas um desporto durante todo o ano: explica o problema e a resposta correta.

b) Um espetador insulta o árbitro durante um jogo: explica o problema e a resposta correta.

10. Verdadeiro ou Falso (2 val)

a) A especialização precoce pode conduzir ao abandono precoce. → ____

b) A violência e a corrupção ameaçam o espírito desportivo e a verdade desportiva. → ____

c) Os fatores limitativos incluem o sedentarismo e a evolução tecnológica. → ____

11. Resposta curta (2 val)

a) Cita os três fatores limitativos exigidos no 12.º ano.

b) Distingue aptidão aeróbia de aptidão muscular.

12. Desenvolvimento escrito (2 val)

Explica porque é que o aluno completo do 12.º ano pratica com variedade, interpreta a sua aptidão física e respeita as regras — com um exemplo concreto.

Soluções — Verificação Final 12.º Ano

12.º Ano

Educação Física

24 valores

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

2. a) ataque, defesa e transição b) correção **técnica, expressão e combinação** c) **dez e sete**.

3. a) **b)** quem é suportado b) **a)** a coreografia.

4. a) **2** (luta e judo) b) **1** (aptidão física) c) **3** (danças tradicionais).

5. Porque no primeiro contacto com a superfície há risco de queda e impacto: o **capacete**, as **joelheiras** e as **cotoveleiras** protegem as zonas mais expostas, permitindo aprender a cair e a parar com segurança — nas primeiras aulas é quando mais se cai.

6. a) **V** b) **V**.

7. a) **idade e sexo** b) força, resistência, velocidade e flexibilidade c) intensidade, duração e frequência.

8. a) **a)** aeróbia b) **b)** intervalado c) **a)** progressão.

9. a) É **especialização precoce**: concentração num só desporto deixa o desenvolvimento incompleto, gera lesão e desgaste e é causa frequente de **abandono precoce**. A resposta correta é **vari**ar as práticas e pôr o desenvolvimento do aluno antes do resultado. b) É **violência verbal** e desrespeito pela autoridade desportiva; a resposta correta é **aceitar a decisão**, discutir com argumentos e apoiar o jogo sem agressão — é o **espírito desportivo** do espetador.

10. a) **V** b) **V** c) **F** — no 12.º ano são **industrialização, urbanismo e poluição**.

11. a) Industrialização, urbanismo e poluição. b) **Aeróbia**: o coração e os pulmões sustentam o esforço ao longo do tempo. **Muscular**: a força e a potência da musculatura.

12. A **variedade de práticas** evita a especialização precoce e o abandono e mantém o gosto pelo movimento; a **interpretação da aptidão física** (comparar o resultado com a ZSAF da própria idade e sexo) permite planejar o treino com progressão e recuperação; e o **respeito pelas regras**, na prática e na arbitragem, garante a verdade desportiva. Ex.: nadar, jogar ao futebol e caminhar ao longo da semana, corrigir o resultado do FITescola® com um plano progressivo e arbitrar um jogo respeitando as decisões. (≈ 2 val por cada um dos três argumentos + exemplo.)