|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Cursos Científico Humanísticos de Línguas e Humanidades**  **Questão de Aula** | | | |
| **Ano:** 11º | **Disciplina:** Educação Física | **Avaliação:** \_\_\_\_\_ valores. | |
| **Turma**: G | **Data**: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_ | **Encarregado de Educação**:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| **Professor:** | |
| **Nome**: | | | **Nº**: \_\_\_\_ |

Esta questão-aula é constituída por **três grupos**: um grupo de escolha múltipla com 6 questões, outro de verdadeiro e falso, com 10 afirmações e um terceiro de resposta aberta com 2 questões. Está cotada para **200 pontos** (20 valores).

Deves responder de forma clara e objetiva ao que lhe é solicitado.

Tem a **duração** de **30 minutos**.

**GRUPO I (60 PONTOS)**

Nas respostas aos itens de escolha múltipla, seleciona a alínea correta.

1. **Associamos todos os instrumentos e ferramentas que se utilizam para um normal desenvolvimento do processo de treino aos:**
   1. Meios de treino.
   2. Métodos de treino.
   3. Objetivos do treino.
   4. Princípios do treino.
2. **As capacidades motoras condicionais são:**
   1. Velocidade, Resistência, Equilíbrio e Flexibilidade.
   2. Força Geral e Específica, Resistência, Equilíbrio e Diferenciação Cinestésica.
   3. Força, Velocidade, Resistência e Flexibilidade.
   4. Velocidade Máxima, Força de resistência, Agilidade e Equilíbrio.
3. **Associamos a capacidade de executar movimentos repetidos e percorrer uma distância entre dois pontos no menor tempo possível a:**

a) Velocidade Cíclica.

b) Velocidade Acíclica.

c) Velocidade de Reação.

d) Todas estão corretas.

1. **Associamos a capacidade de enquadrar e adequar a posição corporal em função de alterações de direção e ritmo a:**

a) Diferenciação cinestésica.

b) Velocidade de reação.

c) Orientação espacial.

d) Equilíbrio.

1. **O princípio biológico da intensidade/sobrecarga diz-nos que:**

a) Há um desfasamento temporal entre a aplicação da carga e o momento em que ocorre a adaptação.

b) A melhoria do rendimento relaciona-se como aumento progressivo da carga.

c) Cada indivíduo possui um potencial biológico de acordo com suas capacidades e caraterísticas físicas.

d) Nenhuma das opções, pois intensidade/sobrecarga corresponde ao princípio pedagógico.

1. **O processo de supercompensão é afetado se:**

a) Reduzir a carga de treino e aumentar a densidade e duração do estímulo.

b) Não mantiver uma alimentação saudável e equilibrada.

c) A qualidade do descanso/recuperação for débil.

d) A opção b) e c) estão corretas.

**GRUPO II (100 PONTOS)**

1. **Classifica como verdadeiro (V) ou falso (F) cada uma das seguintes afirmações:**
   1. Como meio de treino, posso utilizar a caixa pliométrica, mas não a escada de agilidade.
   2. As capacidades motoras subdividem-se em capacidades condicionais e biológicas, sendo uma das condicionais a força.
   3. Os diferentes tipos de velocidade caraterizam-se por: velocidade de reação, máxima cíclica e máxima acíclica.
   4. O teste “vaivém”, realizado durante a aplicação do protocolo Fitescola, avalia a velocidade do indivíduo.
   5. Realizando *skipping* numa escada de agilidade, estou a estimular a força geral e a destreza pedal.
   6. Numa maratona, estimulo a resistência aeróbia.
   7. O equilíbrio manifesta-se através de movimentos estáticos e/ou dinâmicos.
   8. O objetivo do treino afetivo engloba os conhecimentos táticos e técnicos do desportista.
   9. O método de treino intervalado foi o mais utilizado ao longo das nossas aulas.
   10. A intensidade do estímulo é uma das componentes da carga.

**GRUPO III (40 PONTOS)**

1. Seleciona um meio e um método de treino para desenvolver uma capacidade condicional à tua escolha. (30 Pontos)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Os objetivos do treino são três. Identifica um deles e descreve-o. (10 Pontos)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Bom trabalho!

Os Professores

Miguel Seabra

José Carlos Monteiro