|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 uma única questão. Está cotada para **200 pontos** (20 valores).

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

Tem a **duração** de **20 minutos**.

**GRUPO I (60 PONTOS)**

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

1. **Associamos, respetivamente, a segunda e quarta fase do lançamento do peso à:**
   1. Fase de preparação e fase de deslocamento.
   2. Fase de deslizamento e fase de lançamento.
   3. Fase de lançamento e fase de recuperação.
   4. Nenhuma das anteriores.
2. **Durante a fase de preparação:**
   1. É importante que os dois pés estejam em contacto com o solo.
   2. O tronco encontra-se inclinado à frente, numa posição praticamente horizontal.
   3. A colocação do engenho é junta à face, mantendo o cotovelo elevado.
   4. O braço livre encontra-se junto ao peito.
3. **Durante a fase de deslizamento:**

a) A velocidade que se imprime no movimento não tem qualquer impacto na distância obtida no lançamento.

b) O braço livre encontra-se em completa extensão.

c) Dá-se a flexão da perna de apoio e lançamento da perna livre para trás.

d) Nenhuma das opções.

1. **Durante a fase de lançamento:**

a) O peso mantém-se junto à mandíbula, sendo libertado na fase de recuperação.

b) É importante que os segmentos corporais resistam e bloqueiem o movimento.

c) Nenhum dos pés mantém o contacto com o solo.

d) O ângulo de saída do engenho não tem qualquer relação com a distância alcançada.

1. **Durante a fase de recuperação:**

a) Se o lançador ultrapassar a antepara, o lançamento é nulo.

b) As costas devem estar voltadas para o setor de queda.

c) Adotar uma posição de equilíbrio, não é importante.

d) O peso mantém-se junto à mandíbula.

1. **O lançamento é considerado nulo se:**

a) O peso for sustentado e não agarrado.

b) O lançador sair pela frente da antepara, após executar o mesmo.

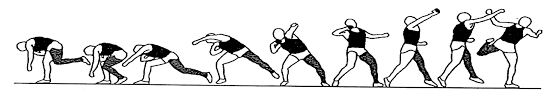
c) Se o peso cair fora do setor de queda.

d) As opções b) e c) estão corretas.

**GRUPO II (100 PONTOS)**

1. **Classifica como verdadeiro (V) ou falso (F) cada uma das seguintes afirmações:**
   1. O equilíbrio sobre a perna do lado do braço lançador, corresponde à fase de deslizamento.
   2. É determinante avançar a bacia no momento do lançamento.
   3. O lançamento do peso é executado dentro de uma área delimitada.
   4. Ao longo da unidade de atletismo abordamos a técnica retilínea.
   5. A fase do lançamento compreende um movimento dinâmico e rasante.
   6. O lançamento inicia-se com o lançador orientado para a zona de queda.
   7. O lançamento só é nulo através de conduta anti-desportiva.
   8. O lançamento compreende cinco fases, sendo a última a de recuperação.
   9. O peso deve ser projetado num ângulo de aproximadamente 45º.
   10. Nas competições internacionais, o peso do engenho é o mesmo para lançadores masculinos e femininos.

**GRUPO III (40 PONTOS)**



1. Seleciona uma das fases do lançamento do peso e apresenta dois critérios/descritores da mesma.

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

Bom trabalho!

Os Professores

Miguel Seabra

José Carlos Monteiro