

---

## Prova Equivalência à Frequência

---

### EDUCAÇÃO FÍSICA (Prova teórica)

---

12º Ano de Escolaridade

---

Prova 311 / 1ª Fase

4 Páginas

---

Duração da prova: 90 min

---

**2023**

---

### INSTRUÇÕES GERAIS

- Responda a todas as questões na folha de respostas.
- Utilize apenas caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.
- Não é permitido o uso de corretor. Em caso de engano, deve riscar de forma inequívoca aquilo que pretende que não seja classificado.
- Escreva de forma legível a numeração dos itens, bem como as respetivas respostas. As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.
- Para cada item, apresente apenas uma resposta. Se escrever mais do que uma resposta a um mesmo item, apenas é classificada a resposta apresentada em primeiro lugar.
- As cotações dos itens encontram-se no final do enunciado da prova.

## **GRUPO 1**

- 1.1. Enuncie as capacidades motoras existentes nas atividades físicas.**
- 1.2. Defina três capacidades motoras.**
- 1.3. Quantas vezes por semana deve ser aplicado um programa de exercícios para melhorar o grau de desenvolvimento das capacidades motoras?**
- 1.4. Para que serve o IMC?**
  - 1.4.1. Qual a fórmula para determinar o IMC?**
- 1.5. Quais os fatores associados a um estilo de vida saudável?**

## **GRUPO 2**

- 2.1. Quais são os princípios do treino das capacidades motoras?**
- 2.2. Defina um deles.**
- 2.3. Com uma intensidade média, qual a frequência cardíaca por minuto recomendada?**

## **GRUPO 3**

- 3.1. Há dois fatores condicionadores das lesões desportivas.**
  - 3.1.1. Quais são?**
  - 3.1.2. Defina cada um deles.**
  - 3.1.3. Dê 3 exemplos para cada um.**
- 3.2. Identifique as lesões e acidentes mais frequentes na atividade desportiva.**
  - 3.2.1. Escolha duas lesões e mencione qual o tratamento a aplicar.**
- 3.3. Explique o método "RICE".**

## **GRUPO 4**

**4.1. Defina Frequência Cardíaca Máxima.**

**4.2. Como pode ser medida a Frequência Cardíaca?**

**4.3. Quais os tipos de fadiga?**

**4.3.1. Defina um deles.**

**4.4. Existem três mecanismos de produção de energia para a contração muscular.**

**Enumere-os.**

---

## COTAÇÃO DA PROVA (200 pontos)

### **GRUPO 1 (50 pontos)**

- 1.1. – 10 pontos**
- 1.2. – 15 pontos**
- 1.3. – 3 pontos**
- 1.4. – 5 pontos**
- 1.4.1. – 3 pontos**
- 1.5. – 14 pontos**

### **GRUPO 2 (40 pontos)**

- 2.1. – 16 pontos**
- 2.2. – 10 pontos**
- 2.3. – 14 pontos**

### **GRUPO 3 (60 pontos)**

- 3.1.1. – 2 pontos**
- 3.1.2. – 10 pontos**
- 3.1.3. – 9 pontos**
- 3.2. – 9 pontos**
- 3.2.1. – 10 pontos**
- 3.3. – 20 pontos**

### **GRUPO 4 (50 pontos)**

- 4.1. – 10 pontos**
- 4.2. – 10 pontos**
- 4.3. – 11 pontos**
- 4.3.1. – 10 pontos**
- 4.4. – 9 pontos**