

Soluções e orientação

Educação Física · 11.º ano

F01 · Verificar a segurança da atividade

1. Resposta: Água no chão e banco solto na zona de deslocação.

Critério: Identificar os dois riscos do caso. Parcial: apenas um.

Erro e deteção: Inventar um risco médico ou ignorar o equipamento. Localizar os dados materiais.

Reforço resolvido: Uma bola danificada e um obstáculo no percurso: ambos exigem verificação antes da atividade.

2. Resposta: Adiar o início, avisar o professor e aguardar preparação e verificação do espaço.

Critério: Evitar começar nas condições de risco. Parcial: avisar sem suspender o início.

Erro e deteção: Propor contornar a água enquanto se pratica. A zona de circulação continua insegura.

Reforço resolvido: Um colchão está deslocado: não iniciar; avisar e aguardar correção orientada pelo professor.

3. Resposta: Interromper a atividade e avisar o professor; retomar só após correção e orientação.

Critério: Paragem, comunicação e verificação antes da retoma. Parcial: só avisar.

Erro e deteção: Mandar um aluno reparar sozinho enquanto os outros continuam. A orientação é do professor.

Reforço resolvido: Uma rede solta-se durante a prática: parar, avisar e aguardar verificação antes de retomar.

4. Resposta: Não. As condições podem alterar-se, como mostra a peça solta em B.

Critério: Usar o caso para justificar a vigilância. Parcial: não sem razão.

Erro e deteção: Tomar a verificação como garantia permanente. Comparar o estado inicial e o novo.

Reforço resolvido: Um espaço seguro torna-se molhado: a avaliação deve ser renovada antes de continuar.

Orientação de correção

Não peças aos alunos que removam obstáculos pesados, reparem material ou ensaiem situações de risco. A correção valoriza reconhecimento, comunicação e decisão segura sob orientação. Não se trata de diagnóstico de lesões nem de conselho clínico.

Leitura guiada: em A, identificam-se riscos antes do início; em B, surge um risco durante a prática. Ambos exigem comunicação e orientação, mas a primeira decisão é adiar o início e a segunda é interromper. Não basta recomendar cuidado. A retoma depende de preparação e verificação, não de pressa dos colegas.

Classifique cada resposta: 2 pontos se cumpre o critério completo; 1 ponto se contém o elemento parcial indicado; 0 pontos se o contradiz ou omite. Aceite formulações equivalentes. A variante resolvida é apoio à recuperação, não altera a pontuação da resposta original.

Soluções e orientação

Educação Física · 11.º ano

F02 · Relacionar treino e capacidades

1. Resposta: Resistência aeróbia: atividade contínua de intensidade moderada.

Critério: Ligar objetivo e caráter contínuo. Parcial: só nomear a capacidade.

Erro e deteção: Confundir resistência aeróbia com força máxima. Ler o método, não apenas a palavra treino.

Reforço resolvido: Atividade contínua moderada num plano orientado: principal foco na resistência aeróbia.

2. Resposta: Força muscular; exercícios contra resistência com técnica controlada.

Critério: Nomear a capacidade e usar a pista resistência. Parcial: só o nome.

Erro e deteção: Atribuir o mesmo objetivo a todos os métodos. Identificar qual é a solicitação principal.

Reforço resolvido: Exercícios orientados contra resistência: principal foco na força muscular.

3. Resposta: X visa sobretudo resistência aeróbia; é preciso adequar o método ao objetivo de força.

Critério: Distinguir objetivo principal e seleção do método. Parcial: dizer apenas que está errado.

Erro e deteção: Afirmar que correr nunca envolve músculos ou que um exercício treina apenas uma capacidade.

Reforço resolvido: Objetivo aeróbio, mas só método de força: rever o plano para o adequar ao objetivo, com orientação.

4. Resposta: Não. A carga depende de condições individuais, objetivo e orientação do professor.

Critério: Reconhecer adaptação e supervisão. Parcial: negar sem explicar.

Erro e deteção: Usar comparação com colegas como prescrição universal. Não deduzir carga a partir desta ficha.

Reforço resolvido: Um colega usa determinada resistência: não basta copiá-la; o professor orienta a adequação individual.

Orientação de correção

Avalia a relação entre objetivo e método, sem prescrever tempos, intensidades ou cargas. Uma resposta completa reconhece o objetivo principal sem negar efeitos secundários. Os exemplos descrevem um plano didático supervisionado; não são instruções para treino autónomo.

Leitura guiada: em A, o caráter contínuo e moderado aponta para resistência aeróbia, enquanto a resistência externa aponta para força muscular. Em B, avalia-se a correspondência entre o objetivo de força e o método escolhido. Não se pede um plano individual: a carga concreta requer avaliação e orientação.

Classifique cada resposta: 2 pontos se cumpre o critério completo; 1 ponto se contém o elemento parcial indicado; 0 pontos se o contradiz ou omite. Aceite formulações equivalentes. A variante resolvida é apoio à recuperação, não altera a pontuação da resposta original.