



INFORMAÇÃO-PROVA

2024

INFORMAÇÃO:	Prova de Equivalência à Frequência		
DISCIPLINA:	Educação Física		
CÓDIGO DE PROVA:	Prova 311		
TIPO DE PROVA:	Prática		
NÍVEL DE ENSINO/ANO:	Ensino Secundário - 12º Ano		
DURAÇÃO:	90 minutos	TOLERÂNCIA:	s/tolerância

ÍNDICE:

1. Objeto de avaliação
2. Caracterização da prova
3. Material autorizado
4. Duração

Data da Publicação: 14/05/2024



Local: Ginásio, Pavilhão Desportivo e Campos Exteriores

Objeto de Avaliação: A prova tem por referência as Aprendizagens Essenciais da Disciplina e o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória.

Caracterização da prova: A prova é prática, desenvolvendo competências motoras específicas dos conteúdos destacados.

Material Autorizado: Equipamento Desportivo

Duração: 90 minutos

CONTEÚDOS	OBJETO DE AVALIAÇÃO	COTAÇÃO (pontos)
BASQUETEBOL * Ataque	Saber realizar e destacar as principais componentes críticas das ações: <ul style="list-style-type: none">- Trabalho de receção- Tripla ameaça- Drible de proteção e mudanças de direção em drible- Passe e receção- Movimento após passe- Lançamento na passada	15
* Transição Ofensiva	<ul style="list-style-type: none">- Ressalto e primeiro passe- Drible de progressão e finalização- Ocupação dos corredores- Finalização em vantagem numérica	15
* Defesa	<ul style="list-style-type: none">- Posição básica defensiva- Enquadramento defensivo	10
VOLEIBOL * Serviço e receção	Saber realizar e destacar as principais componentes críticas das ações: <ul style="list-style-type: none">- Serviço por baixo e por cima- Manchete para defesa alta e baixa- Posições básicas	25
* Construção do ataque	<ul style="list-style-type: none">- Passe de frente- Remate	15
FUTSAL * Ataque	Saber realizar e destacar as principais componentes críticas das ações: <ul style="list-style-type: none">- Trabalho de receção- Drible em Slalom- Passe e receção- Remate após passe e após condução- Paralelas e diagonais	25
* Defesa	<ul style="list-style-type: none">- Posição básica defensiva- Enquadramento defensivo	15
GINÁSTICA * Solo	Saber realizar e destacar as principais componentes críticas das ações: <ul style="list-style-type: none">- Cambalhota à frente engrupada e de pernas afastadas e esticadas- Cambalhota à retaguarda engrupada e de pernas afastadas e esticadas- Pino de braços- Roda e rodada	35



	- Posições de equilíbrio e flexibilidade, saltos e voltas - Encadeamentos com os elementos gímnicos executados	
* Minitrampolim	- Salto de extensão (vela) - Salto engrupado e de carpa de pernas afastadas - Pirueta completa em extensão	25
APTIDÃO FÍSICA * Teste Vaivém	Avaliar a Aptidão Aeróbia - Realização do teste Vaivém (Zona saudável da tabela FitnessGram)	10
* Teste Abdominais	Avaliar a Força Média - Realização do teste de abdominais (Zona saudável da tabela FitnessGram)	10

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO	COTAÇÃO
Executa sempre com correção técnica e oportunidade todas as ações próprias das modalidades, sabendo destacar sem hesitação as suas principais Componentes Críticas.	100 %
Executa as ações próprias das modalidades, embora com algumas incorreções técnicas e/ou falta de oportunidade, destacando só algumas das suas principais Componentes Críticas.	50 %
Não executa ou evidencia erros graves na execução das ações próprias das modalidades, bem como falta de oportunidade na utilização das mesmas e não destacando as suas Componentes Críticas essenciais.	Inferior a 50 %

PROVA PRÁTICA – 70% / PROVA ESCRITA – 30%