



| | | | |
|-----------------------------|------------------------------------|--------------------|--------------|
| 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. Características e estrutura
3. Critérios gerais de classificação
4. Material autorizado
5. Duração



Local: Ginásio, Pavilhão Desportivo e Campos Exteriores

Objeto de Avaliação: Conhecimentos e competências enunciadas no programa de Educação Física em vigor.

Características e Estrutura: 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: - 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 | - Ressalto e primeiro passe - Drible de progressão e finalização - Ocupação dos corredores - Finalização em vantagem numérica | 15 |
| * Defesa | - Posição básica defensiva - Enquadramento defensivo | 10 |
| VOLEIBOL * Serviço e receção | Saber realizar e destacar as principais componentes críticas das ações: - Serviço por baixo e por cima - Manchete para defesa alta e baixa - Posições básicas | 25 |
| * Construção do ataque | - Passe de frente - Remate | 15 |
| FUTSAL * Ataque | Saber realizar e destacar as principais componentes críticas das ações: - Trabalho de receção - Drible em Slalom - Passe e receção - Remate após passe e após condução - Paralelas e diagonais | 25 |
| * Defesa | - Posição básica defensiva - Enquadramento defensivo | 15 |
| GINÁSTICA * Solo | Saber realizar e destacar as principais componentes críticas das ações: - 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 - Posições de equilíbrio e flexibilidade, saltos e voltas | 35 |



| | | |
|--|--|-----------|
| | - 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%