



INFORMAÇÃO:	Prova de Equivalência à Frequência		
DISCIPLINA:	Educação Física		
CÓDIGO DE PROVA:	Prova 311		
TIPO DE PROVA:	Escrita		
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



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

Material Autorizado: Caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta.

Caraterísticas e Estrutura: A prova é escrita e está organizada por grupos de perguntas de resposta curta ou restrita.

Duração: 90 minutos

CONTEUDOS	OBJETO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO	COTAÇÃO (pontos)
<p>JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS</p> <p>1 - BASQUETEBOL 2 - VOLEIBOL 3 - FUTSAL</p>	<p>Compreender e saber interpretar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estrutura do jogo - Técnica individual - Conceitos de ataque e defesa - Dinâmica do jogo - Regras principais - Exercícios preparatórios 	<p>Saber indicar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Descrição global - Principais componentes críticas dos gestos básicos - Estrutura defensiva e ofensiva - Modelo de jogo - Aplicação das regras e sua justificação - Estrutura de exercícios preparatórios simples 	<p>(1) - 30 (2) - 30 (3) - 30</p>
<p>DESPORTOS INDIVIDUAIS</p> <p>1 – GINÁSTICA 1.1 – SOLO 1.2 – MINITRAMPOLIM 1.3. - ACROBÁTICA</p> <p>2 – ATLETISMO 2.1 – VELOCIDADE 2.2 – ESTAFETAS 2,3 – SALTO COMPRIMENTO</p>	<p>Compreender e saber interpretar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elementos gímnicos básicos - Elementos de ligação - Destaques da execução técnica - Construção de encadeamentos gímnicos - Exercícios preparatórios <p>- Execução técnica</p> <p>- Regulamentos</p>	<p>Saber indicar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocação segmentar - Mecânica de execução - Progressão de aprendizagem - Ajudas manuais - Ligação entre elementos - Regras de segurança - Funções específicas - Esquemas coreográficos 	<p>(1) (1.1) - 20 (1.2) - 15 (1.3) - 10</p> <p>(2) (2.1) - 15 (2.2)- 15 (2.3) - 15</p>



DESPORTOS DE RAQUETA BADMINTON	Compreender e saber interpretar: <ul style="list-style-type: none">- Pegas- Tipos de batimentos- Função das principais ações técnico-táticas- Regras principais- Exercícios preparatórios	Saber indicar: <ul style="list-style-type: none">- Colocação segmentar- Principais componentes críticas- Mecânica da execução- Aplicação das regras e sua justificação- Estrutura de exercícios preparatórios simples	20
--	--	--	-----------

TOTAL: 200 Pontos

PROVA ESCRITA – 30% / PROVA PRÁTICA – 70%