



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	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
* Ataque	- Ressalto e primeiro passe - Drible de progressão e finalização - Ocupação dos corredores - Finalização em vantagem numérica	15
* Transição Ofensiva	- Posição básica defensiva - Enquadramento defensivo	10
VOLEIBOL	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
* Serviço e receção	- Passe de frente - Remate	15
* Construção do ataque	- Trabalho de receção - Drible em Slalom - Passe e receção - Remate após passe e após condução - Paralelas e diagonais	25
FUTSAL	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	15
* Ataque	- Posição básica defensiva - Enquadramento defensivo	35
GINÁSTICA	Saber realizar e destacar as principais componentes críticas das ações: - Cambalhota à frente engrupada e de pernas afastadas e esticadas	

* Solo	<ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à retaguarda engrupada e de pernas afastadas e esticadas - Pino de braços - Roda e rodada - Posições de equilíbrio e flexibilidade, saltos e voltas - Encadeamentos com os elementos gímnicos executados 	
* Minitrampolim	<ul style="list-style-type: none"> - 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 <ul style="list-style-type: none"> - Realização do teste Vaivém (Zona saudável da tabela FitnessGram) 	10
* Teste Abdominais	Avaliar a Força Média <ul style="list-style-type: none"> - 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%