



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



<p>Local: Ginásio, Pavilhão Desportivo e Campos Exteriores</p> <p>Objeto de Avaliação: Conhecimentos e competências enunciadas no programa de Educação Física em vigor.</p> <p>Características e Estrutura: A prova é prática, desenvolvendo competências motoras específicas dos conteúdos destacados.</p> <p>Material Autorizado: Equipamento Desportivo</p> <p>Duração: 90 minutos</p>
--

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	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	35



* Solo	- 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	- 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%