



|                             |                                    |                    |               |
|-----------------------------|------------------------------------|--------------------|---------------|
| <b>INFORMAÇÃO:</b>          | Prova de Equivalência à Frequência |                    |               |
| <b>DISCIPLINA:</b>          | Educação Física                    |                    |               |
| <b>CÓDIGO DE PROVA:</b>     | Prova 311                          |                    |               |
| <b>TIPO DE PROVA:</b>       | Escrita                            |                    |               |
| <b>NÍVEL DE ENSINO/ANO:</b> | Ensino Secundário - 12º Ano        |                    |               |
| <b>DURAÇÃO:</b>             | 90 minutos                         | <b>TOLERÂNCIA:</b> | 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)                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS</b><br><br>1 - BASQUETEBOL<br>2 - VOLEIBOL<br>3 - FUTSAL                                                                                                           | <b>Compreender e saber interpretar:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Estrutura do jogo</li><li>- Técnica individual</li><li>- Conceitos de ataque e defesa</li><li>- Dinâmica do jogo</li><li>- Regras principais</li><li>- Exercícios preparatórios</li></ul>                                                            | <b>Saber indicar:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Descrição global</li><li>- Principais componentes críticas dos gestos básicos</li><li>- Estrutura defensiva e ofensiva</li><li>- Modelo de jogo</li><li>- Aplicação das regras e sua justificação</li><li>- Estrutura de exercícios preparatórios simples</li></ul>                                                                                        | <b>(1) - 30</b><br><b>(2) - 30</b><br><b>(3) - 30</b>                                                                                                      |
| <b>DESPORTOS INDIVIDUAIS</b><br><br>1 – GINÁSTICA<br>1.1 – SOLO<br>1.2 – MINITRAMPOLIM<br>1.3. - ACROBÁTICA<br><br>2 – ATLETISMO<br>2.1 – VELOCIDADE<br>2.2 – ESTAFETAS<br>2,3 – SALTO COMPRIMENTO | <b>Compreender e saber interpretar:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Elementos gímnicos básicos</li><li>- Elementos de ligação</li><li>- Destaques da execução técnica</li><li>- Construção de encadeamentos gímnicos</li><li>- Exercícios preparatórios</li><br/><li>- Execução técnica</li><li>- Regulamentos</li></ul> | <b>Saber indicar:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Colocação segmentar</li><li>- Mecânica de execução</li><li>- Progressão de aprendizagem</li><li>- Ajudas manuais</li><li>- Ligação entre elementos</li><li>- Regras de segurança</li><li>- Funções específicas</li><li>- Esquemas coreográficos</li><br/><li>- Principais componentes críticas</li><li>- Aplicação das regras e sua justificação</li></ul> | <b>(1)</b><br><b>(1.1) - 20</b><br><b>(1.2) - 15</b><br><b>(1.3) - 10</b><br><br><b>(2)</b><br><b>(2.1) - 15</b><br><b>(2.2 )- 15</b><br><b>(2.3) - 15</b> |

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

**TOTAL: 200 Pontos**

**PROVA ESCRITA – 30% / PROVA PRÁTICA – 70%**