



<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)
<p><b>JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS</b></p> <p>1 - BASQUETEBOL 2 - VOLEIBOL 3 - FUTSAL</p>	<p><b>Compreender e saber interpretar:</b></p> <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>	<p><b>Saber indicar:</b></p> <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>	<p>(1) - 30 (2) - 30 (3) - 30</p>
<p><b>DESPORTOS INDIVIDUAIS</b></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><b>Compreender e saber interpretar:</b></p> <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> </ul> <p>- Execução técnica</p> <p>- Regulamentos</p>	<p><b>Saber indicar:</b></p> <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> </ul>	<p>(1) (1.1) - 20 (1.2) - 15 (1.3) - 10</p> <p>(2) (2.1) - 15 (2.2 )- 15 (2.3) - 15</p>



<b>DESPORTOS DE RAQUETA</b>	<b>Compreender e saber interpretar:</b> <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>	<b>Saber indicar:</b> <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>	<b>20</b>
BADMINTON			

**TOTAL: 200 Pontos**

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