



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)
JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS 1 - BASQUETEBOL 2 - VOLEIBOL 3 - FUTSAL	Compreender e saber interpretar: - Estrutura do jogo - Técnica individual - Conceitos de ataque e defesa - Dinâmica do jogo - Regras principais - Exercícios preparatórios	Saber indicar: - 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	(1) - 30 (2) - 30 (3) - 30
DESPORTOS INDIVIDUAIS 1 – GINÁSTICA 1.1 – SOLO 1.2 – MINITRAMPOLIM 1.3. - ACROBÁTICA 2 – ATLETISMO 2.1 – VELOCIDADE 2.2 – ESTAFETAS 2,3 – SALTO COMPRIMENTO	Compreender e saber interpretar: - Elementos gímnicos básicos - Elementos de ligação - Destaques da execução técnica - Construção de encadeamentos gímnicos - Exercícios preparatórios - Execução técnica - Regulamentos	Saber indicar: - Colocação segmentar - Mecânica de execução - Progressão de aprendizagem - Ajudas manuais - Ligação entre elementos - Regras de segurança - Funções específicas - Esquemas coreográficos - Principais componentes críticas - Aplicação das regras e sua justificação	(1) (1.1) - 20 (1.2) - 15 (1.3) - 10 (2) (2.1) - 15 (2.2) - 15 (2.3) - 15



DESPORTOS DE RAQUETA	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
BADMINTON			

TOTAL: 200 Pontos

PROVA ESCRITA – 30% / PROVA PRÁTICA – 70%