



<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>	Prática		
<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



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

CONTEÚDOS	OBJETO DE AVALIAÇÃO	COTAÇÃO (pontos)
<b>BASQUETEBOL</b>  * Ataque	<b>Saber realizar e destacar as principais componentes críticas das ações:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Trabalho de receção</li><li>- Tripla ameaça</li><li>- Drible de proteção e mudanças de direção em drible</li><li>- Passe e receção</li><li>- Movimento após passe</li><li>- Lançamento na passada</li></ul>	<b>15</b>
* Transição Ofensiva	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ressalto e primeiro passe</li><li>- Drible de progressão e finalização</li><li>- Ocupação dos corredores</li><li>- Finalização em vantagem numérica</li></ul>	<b>15</b>
* Defesa	<ul style="list-style-type: none"><li>- Posição básica defensiva</li><li>- Enquadramento defensivo</li></ul>	<b>10</b>
<b>VOLEIBOL</b>  * Serviço e receção	<b>Saber realizar e destacar as principais componentes críticas das ações:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Serviço por baixo e por cima</li><li>- Manchete para defesa alta e baixa</li><li>- Posições básicas</li></ul>	<b>25</b>
* Construção do ataque	<ul style="list-style-type: none"><li>- Passe de frente</li><li>- Remate</li></ul>	<b>15</b>
<b>FUTSAL</b>  * Ataque	<b>Saber realizar e destacar as principais componentes críticas das ações:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Trabalho de receção</li><li>- Drible em Slalom</li><li>- Passe e receção</li><li>- Remate após passe e após condução</li><li>- Paralelas e diagonais</li></ul>	<b>25</b>
* Defesa	<ul style="list-style-type: none"><li>- Posição básica defensiva</li><li>- Enquadramento defensivo</li></ul>	<b>15</b>
<b>GINÁSTICA</b>	<b>Saber realizar e destacar as principais componentes críticas das ações:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cambalhota à frente engrupada e de pernas afastadas e esticadas</li></ul>	<b>35</b>



* 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	<b>25</b>
<b>APTIDÃO FÍSICA</b> * Teste Vaivém	<b>Avaliar a Aptidão Aeróbia</b> - Realização do teste Vaivém (Zona saudável da tabela FitnessGram)	<b>10</b>
* Teste Abdominais	<b>Avaliar a Força Média</b> - Realização do teste de abdominais (Zona saudável da tabela FitnessGram)	<b>10</b>

<b>CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO</b>	<b>COTAÇÃO</b>
Executa sempre com correção técnica e oportunidade todas as ações próprias das modalidades, sabendo destacar sem hesitação as suas principais Componentes Críticas.	<b>100 %</b>
Executa as ações próprias das modalidades, embora com algumas incorreções técnicas e/ou falta de oportunidade, destacando só algumas das suas principais Componentes Críticas.	<b>50 %</b>
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.	<b>Inferior a 50 %</b>

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