

## INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

CICLO	ENSINO SECUNDÁRIO
CÓDIGO - DISCIPLINA	311 - EDUCAÇÃO FÍSICA
ANO DE ESCOLARIDADE	12º ANO
TIPO DE PROVA	PRÁTICA
DURAÇÃO DA PROVA/EXAME	90 MINUTOS
TOLERÂNCIA DA PROVA/EXAME	0 MINUTOS

### 1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência o programa de Educação Física. A prova permite avaliar a aprendizagem no domínio do saber fazer.

A prova avalia as capacidades físicas: coordenação, flexibilidade e resistência.

A prova avalia a aprendizagem nas atividades: ginástica artística de solo, trave e saltos; badminton; basquetebol; futebol e voleibol.

### 2. CARATERIZAÇÃO DA PROVA

A prova é constituída por sete grupos de atividades.

Grupo	Conteúdos	Competências	Cotação
I Ativação Funcional	Corrida diversificada, escola de corrida e flexibilidade.	- Realiza a ativação funcional (aquecimento), encadeando ações de corrida, mobilização articular e escola de corrida. - Realiza uma sequência de flexibilidade respeitando o sentido céfalo-caudal.	10%
II Ginástica	- Enrolamento à frente - Enrolamento à retaguarda - Posição de equilíbrio - Roda ou rodada - Posição de flexibilidade - Apoio facial invertido ou apoio invertido de cabeça - Salto de eixo - Salto entre mãos - Salto de carpa no minitrampolim.	- Realiza uma sequência gímnica, encadeando de forma harmoniosa os exercícios a realizar. - Realiza os saltos no bock ou cavalo de saltos, com impulsão no trampolim reuter - Realiza o salto no minitrampolim	20%
III Badminton	- Serviço - Drive (dir. e esq.)	- Conhece e aplica o regulamento técnico da modalidade. - Em situação de 1x1, realiza os	10%

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Clear (dir. e esq.)</li> <li>- Lob</li> <li>- Amorti</li> </ul>	batimentos respondendo à trajetória ou à indicação do professor.	
IV Basquetebol	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lançamento</li> <li>- Passe</li> <li>- Drible</li> <li>- Posição básica ofensiva/enquadramento com o cesto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece e aplica o regulamento técnico da modalidade.</li> <li>- Executa corretamente o lançamento na passada do lado da mão mais forte e o lançamento parado após drible e após recepção.</li> <li>- Executa corretamente o passe de peito e o passe a uma mão.</li> <li>- Executa corretamente o drible de progressão com mudanças de direção pela frente, percorrendo os três corredores.</li> <li>- Assume corretamente a posição básica ofensiva, antes e após drible.</li> </ul>	15%
V Futebol	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recepção e controlo da bola</li> <li>- Remate com o pé</li> <li>- Condução da bola</li> <li>- Passe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executa corretamente a recepção e controlo da bola</li> <li>- Executa corretamente o remate com o pé</li> <li>- Executa corretamente a condução de bola</li> </ul>	10%
VI Voleibol	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posição base</li> <li>- Passe de dedos frontal.</li> <li>- Manchete</li> <li>- Serviço por baixo/ténis</li> <li>- Remate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assume corretamente a posição base.</li> <li>- Executa corretamente o passe de dedos frontal.</li> <li>- Executa corretamente a manchete.</li> <li>- Executa corretamente o serviço por baixo e por cima do ombro.</li> <li>- Executa corretamente o remate sem oposição.</li> </ul>	15%
VII	Resistência.	- Realiza corrida contínua durante um período de 12 minutos.	20%

### 3. CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO

1 - Não realiza;
2 - Realiza com grande dificuldade;
3 - Realiza com alguma dificuldade;
4 - Realiza bem;
5 - Realiza muito bem.
A classificação da prova é expressa em percentagem. A percentagem final é convertida na escala de 1 a 10.

#### 4. MATERIAL

O aluno terá de estar equipado com equipamento desportivo apropriado para a realização da prova.

O aluno terá de usar sabrinas ou meias para a parte de Ginástica e sapatilhas para as restantes partes.

#### 5. DURAÇÃO

90 minutos