

**INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA – Ensino Secundário (12.º ano)**

**DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Modalidade da Prova: escrita + prática**

**CÓDIGO: 311**

**Ano letivo: 2018/2019**

**1.ª e 2.ª FASES**

**PROVA ESCRITA**

<b>Objeto de Avaliação</b>	<b>Características e estrutura da prova</b>	<b>Cotação (Total: 200 pontos)</b>
Condição física (capacidades motoras)		40 pontos
Voleibol Basquetebol Futsal Andebol (elementos técnico-táticos destes desportos coletivos)	Perguntas diretas  Perguntas de escolha múltipla	120 pontos
Ginástica (execução, progressões pedagógicas, ajudas e erros mais frequentes)	Perguntas de desenvolvimento	40 pontos

**Critérios Gerais de Classificação:**

Condição física – Identificação e apresentação de processos de elevação e manutenção das capacidades motoras.

Desportos coletivos – Interpretação das diferentes situações de jogo, identificação das regras fundamentais.

Ginástica – Identificação dos diferentes elementos. Identificação e apresentação de progressões pedagógicas, ajudas e erros mais frequentes.

**Duração da prova: 90 minutos.**

**Material autorizado:** O examinando deve usar na prova, como material de escrita, apenas caneta/esferográfica de tinta azul ou preta. Não é permitido o uso de lápis ou corretor.

**PROVA PRÁTICA**

<b>Objeto de Avaliação</b>	<b>Características e estrutura da prova</b>	<b>Cotação (Total: 200 pontos)</b>
Condição física <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corrida de resistência</li> <li>- 30 Abdominais</li> <li>- 15 Flexões de braços</li> </ul>	Corrida contínua Exercício-critério Exercício-critério	40 pontos
Voleibol <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sustentação de bola em passe</li> <li>- Sustentação de bola em manchete</li> <li>- Sustentação de bola em passe e manchete, alternadamente</li> </ul>	Exercícios-critério	30 pontos
Basquetebol <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auto-passe, finta, drible e lançamento na passada do lado direito</li> <li>- Auto-passe, finta, drible e lançamento na passada do lado esquerdo</li> <li>- Auto-passe, drible, paragem a 1 tempo e lançamento em suspensão perto do cesto (dentro da área restritiva)</li> <li>- Auto-passe, paragem a 1 tempo e lançamento em suspensão (fora da área restritiva)</li> <li>- Lançamento parado a 1 mão (lance livre)</li> </ul>	Exercícios-critério	30 pontos
Futsal <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toques de sustentação de bola com ambos os pés</li> <li>- Condução de bola com ambos os pés</li> <li>- Condução de bola, finta e remate com o pé esquerdo</li> <li>- Condução de bola, finta e remate com o pé direito</li> </ul>	Exercícios-critério	30 pontos
Andebol <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auto-passe, finta, drible e remate em suspensão</li> <li>- Auto-passe, finta, drible e remate na passada</li> <li>- Auto-passe, finta e remate de ponta</li> <li>- Auto-passe, finta e remate na posição de pivot</li> </ul>	Exercícios-critério	30 pontos
Ginástica - Executar uma sequência gímnica com: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolamento à frente</li> <li>- Rolamento à retaguarda</li> <li>- Apoio facial invertido</li> <li>- Roda</li> <li>- Avião</li> <li>- Ponte</li> </ul>	Sequência gímnica	40 pontos

**Crítérios Gerais de Classificação:**

Condição física – Execução com correção, ritmo e intensidade do esforço.

Desportos coletivos – Execução com coordenação, velocidade, oportunidade e ritmo.

Ginástica – Execução de forma fluída, harmoniosa e com a postura gímnica adequada.

**Duração da prova: 90 minutos.**

**Material autorizado:** Equipamento do aluno, tal como consta do Regulamento Interno da Escola Secundária de Almeida Garrett.

**NOTA – A classificação da prova é expressa pela média ponderada e arredondada às unidades das classificações obtidas nas duas componentes: escrita 30% / prática 70%, de acordo com o disposto na alínea b), do ponto 15, do artigo 18.º, do Despacho Normativo 3-A/2019 de 26 de fevereiro.**