

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

**DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Modalidade da Prova: escrita + prática**

**CÓDIGO: 311**

**Ano letivo: 2019/2020**

**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>
Aptidão Física (capacidades motoras)	Perguntas diretas	40 pontos
Voleibol Basquetebol Futebol Andebol (elementos técnico-táticos destes desportos coletivos)	Perguntas de escolha múltipla  Perguntas de verdadeiro e falso	120 pontos
Ginástica (execução, progressões pedagógicas, ajudas e erros mais frequentes)	Perguntas de desenvolvimento	40 pontos

**Critérios Gerais de Classificação:**

Aptidão 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>
Aptidão Física <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corrida de resistência - 12 min</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> <li>- Serviço</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 e 2 tempos) e lançamento em suspensão perto do cesto (dentro da área restritiva)</li> <li>- Auto-passe, paragem (a 1 e 2 tempos) e lançamento em suspensão (fora da área restritiva)</li> <li>- Lance livre</li> </ul>	Exercícios-critério	30 pontos
Futebol <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe para a parede com receção</li> <li>- Passe para a parede ao primeiro toque</li> <li>- Condução de bola</li> <li>- Condução de bola, finta e remate para a baliza</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 finalização nas zonas assinaladas</li> </ul>	Exercícios-critério	30 pontos
Ginástica <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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> <li>- Passos Rítmicos</li> </ul> </li> </ul>	Sequência gímnica	40 pontos

**CrITÉrios Gerais de Classificação:**

Aptidão 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/2020 de 05 de março.***