



INFORMAÇÃO-PROVA

2024

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. Caracterização da prova
3. Material autorizado
4. Duração

Data da Publicação: 14/05/2024



Objeto de Avaliação: A prova tem por referência as Aprendizagens Essenciais da Disciplina e o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória.

Material Autorizado: Caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta.

As respostas são registadas em folha própria, fornecida pelo estabelecimento de ensino (modelo oficial).

Não é permitido o uso de corretor.

Caracterização da prova: A prova é escrita e está organizada por grupos de perguntas de resposta curta ou restrita.

Duração: 90 minutos

CONTEÚDOS	OBJETO DE AVALIAÇÃO	CARACTERIZAÇÃO DA PROVA	COTAÇÃO (pontos)
JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS 1 - BASQUETEBOL 2 - VOLEIBOL 3 - FUTSAL	Compreender e saber interpretar: <ul style="list-style-type: none">- Estrutura do jogo- Técnica individual- Conceitos de ataque e defesa- Dinâmica do jogo- Regras principais- Exercícios preparatórios	Saber indicar: <ul style="list-style-type: none">- 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	Compreender e saber interpretar: <ul style="list-style-type: none">- Elementos gímnicos básicos- Elementos de ligação- Destaques da execução técnica- Construção de encadeamentos gímnicos- Exercícios preparatórios	Saber indicar: <ul style="list-style-type: none">- Colocação segmentar- Mecânica de execução- Progressão de aprendizagem- Ajudas manuais- Ligação entre elementos- Regras de segurança- Funções específicas- Esquemas coreográficos	(1) (1.1) - 20 (1.2) - 15 (1.3) - 10 (2)



2 – ATLETISMO	- Execução técnica	- Principais componentes críticas	(2.1) - 15
2.1 – VELOCIDADE	- Regulamentos	- Aplicação das regras e sua justificação	(2.2) - 15
2.2 – ESTAFETAS			(2.3) - 15
2,3 – SALTO COMPRIMENTO			

DESPORTOS DE RAQUETA	Compreender e saber interpretar:	Saber indicar:	
BADMINTON	<ul style="list-style-type: none">- Pegas- Tipos de batimentos- Função das principais ações técnico-táticas- Regras principais- Exercícios preparatórios	<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

TOTAL: 200 Pontos

PROVA ESCRITA – 30% / PROVA PRÁTICA – 70%