



Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho, Figueira da Foz – cód. 401470

## INFORMAÇÃO – PROVA (EXAME) DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

### Educação Física

#### Código da prova (nº 26) - (9º ano) Prova Prática

Ano Letivo 2019/2020

1ª e 2ª Fases

## 1. OBJETIVOS E CONTEÚDOS

Os objetivos e os conteúdos, a avaliar pelo exame desta disciplina, são os do programa em vigor e de acordo com a planificação anual estabelecida no início do ano para a disciplina.

### 1.1. Objetivos

- 1.1.1. O aluno identifica e conhece as diferentes ações técnico-táticas e os regulamentos dos Jogos Desportivos Coletivos;
- 1.1.2. O aluno realiza com oportunidade e correção as diferentes ações técnicas e regulamentares das diferentes disciplinas do Atletismo;
- 1.1.3. O aluno realiza com oportunidade e correção as diferentes ações técnicas e regulamentares do Jogo de Raquetas - Badminton;
- 1.1.4. O aluno coopera com os colegas para atingir os objetivos dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações tático-técnicas específicas, e aplica as regras dos jogos enquanto jogador.

### 1.2. Conteúdos

- 1.2.1. Atividades desportivas individuais (o examinando escolhe uma).
  - 1.2.1.1. Atletismo.
  - 1.2.1.2. Badminton.
- 1.2.2. Atividades desportivas coletivas (o examinando escolhe uma).
  - 1.2.2.1. Voleibol
  - 1.2.2.2. Basquetebol
  - 1.2.2.3. Futsal.

## 2. ESTRUTURA, TIPOS DE ITENS E COTAÇÃO DA PROVA

### 2.1. Estrutura:

A prova é constituída por dois grupos e cada um, por duas atividades desportivas com exercícios das duas modalidades escolhidas pelo aluno.

Grupo I – Execução de grupo de exercícios sobre atividade desportiva individual;

CONTEÚDOS	OBJETIVOS/ CRITÉRIOS DE EXECUÇÃO
BADMÍNTON	Realiza com correção e oportunidade, em jogo e/ou em exercício-critério, as técnicas de: <i>clear, lob, drive</i> , remate, amorti e serviço curto e comprido. Mostra conhecimento das regras de jogo de singulares.
ATLETISMO	Realiza o Salto em Altura, com a técnica de <i>Fosbury Flop</i> . Realiza o Salto em Comprimento, com a técnica da Passada.

Grupo II – Execução de grupo de exercícios sobre atividade desportiva coletiva;

CONTEÚDOS	OBJETIVOS/ CRITÉRIOS DE EXECUÇÃO
FUTSAL	Realiza com correção e oportunidade, no jogo e/ou em exercício-critério, as ações técnicas: passe, receção, condução de bola, finta, drible e remate. Mostra, em situação de jogo ou através de questionário dirigido conhecimento das regras de jogo.
VOLEIBOL	Realiza com correção e oportunidade no jogo e/ou em exercício-critério as técnicas: serviço por baixo, passe alto de frente, manchete para defesa alta e baixa, deslocamentos e posição ofensiva básica, posição defensiva básica. Mostra, em situação de jogo ou através de questionário dirigido conhecimento das regras de jogo.
BASQUETEBOL	Realiza com correção e oportunidade, no jogo e/ou em exercício-critério, as ações técnicas: drible, passe-receção, lançamento, ressaltos, sobre marcação, enquadramento. Mostra, em situação de jogo ou através de questionário dirigido conhecimento das regras de jogo.

**2.2. Tipos de itens:** Prova prática.

**2.3. Cotação da Prova:**

A cotação total da prova é de 100%, distribuídos da seguinte forma:

**Grupo I – 50%;**

**Grupo II – 50%;**

### **3. MATERIAL A UTILIZAR**

O examinando tem que ser portador do equipamento indispensável para a prática - (Sapatilhas, calção e T-shirt ou fato de treino).

### **4. DURAÇÃO DA PROVA**

A prova tem a duração de 45 minutos.

### **5. CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO**

A classificação final é o resultado da soma das duas modalidades escolhidas (uma coletiva e uma individual) pelo examinando convertido em nível de 1 a 5.