



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

INFORMAÇÃO – PROVA (EXAME) DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Educação Física

Código da prova (nº 311) - (10º/11º/12º anos) 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

O aluno efetua as provas de saltos, no cumprimento dos regulamentos e aplicando os critérios de correção técnica, no atletismo.

O aluno aplica os critérios de correção técnica na realização de esquemas individuais, na ginástica.

O aluno realiza com oportunidade e correção as ações tático-técnicas específicas das várias funções do jogo de badminton e aplica as regras do jogo enquanto jogador.

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

CONTEÚDOS	OBJETIVOS/ CRITÉRIOS DE EXECUÇÃO
ANDEBOL	Realiza com oportunidade e correção global, em situação de jogo e/ou em exercícios critério, as ações técnicas: receção, passes de: ombro; pulso; picado, Drible, Remates: em apoio; em suspensão; em basculação; em queda; de anca, Fintas. Mostra, em situação de jogo ou através de questionário dirigido conhecimento das regras de jogo.
BADMINTON	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.
VOLEIBOL	Realiza com correção e oportunidade no jogo e/ou em exercício-critério as técnicas: serviço por baixo e serviço por cima, passe alto de frente e passe alto de costas, passe lateral, passe em suspensão, remate, manchete para defesa alta e baixa, bloco, deslocamentos e posição ofensiva básica, posição defensiva básica e os padrões globais das ações nos mergulhos e enrolamentos. 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-recepção, lançamento, ressalto, bloqueio direto e indireto, desfazer do bloqueio e aproveitamento do bloqueio, sobre marcação, enquadramento, pressão, defesa dos diferentes tipos de bloqueios. Mostra, em situação de jogo ou através de questionário dirigido conhecimento das regras de jogo.
GINÁSTICA	No mini trampolim, executa com correção os seguintes saltos: salto em extensão, salto engrupado, salto encarpado pernas afastadas e pernas unidas e salto com pirueta.
ATLETISMO	Realiza o Salto em Altura, com a técnica de <i>Fosbury Flop</i> . Realiza o Salto em Comprimento, com a técnica da passada.

2. ESTRUTURA, TIPOS DE ITENS E COTAÇÃO DA PROVA

2.1. Estrutura:

A prova é constituída por 6 modalidades: Andebol, Badminton, Voleibol, Basquetebol, Ginástica e Atletismo.

2.2. Tipos de itens:

Prova prática.

2.3. Cotação da Prova:

A classificação final da prova prática é resultante da média aritmética das cotações obtidas nos diferentes conteúdos dos 6 grupos, cotados com 200 pontos cada.

3. MATERIAL A UTILIZAR

O examinando deverá ser portador de material desportivo adequado.

4. DURAÇÃO DA PROVA

A prova tem a duração de 90 minutos + 30 minutos de tolerância.

5. CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO

A classificação final da prova prática é resultante da média aritmética das cotações obtidas nos diferentes conteúdos nas 6 modalidades.

Nota 1: Os alunos deverão ser portadores de material desportivo adequado.

Nota 2: A classificação da Prova de Equivalência à Frequência da Disciplina de Educação Física é composta por: 30% - Prova escrita (90 min) + 70% - Prova prática (90 min + 30 min de tolerância)