

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Educação Física (Prova Escrita + Prova Prática)

2024

Prova 311

12º Ano de Escolaridade

1. Objeto de avaliação

Prova escrita: competências ao nível do conhecimento das regras oficiais de cada modalidade, da sinalética da arbitragem e das componentes críticas dos conteúdos técnicos, assim como noções básicas das diferentes modalidades coletivas. Na ginástica, identificação de aparelhos e conhecimento das componentes críticas dos movimentos gímnicos. Na escalada, conhecimento de regras de segurança, tipologia de materiais e nós.

Prova prática: competências ao nível da execução dos gestos técnico-táticos/movimentos gímnicos:

I – Andebol: passe/receção; drible; remate; mudanças de direção; situação de 1x1 e 2x1.

II – Basquetebol: passe, receção; drible; lançamento; mudanças de direção; situação de 1x1 e 2x1.

III – Futsal: passe/receção; condução de bola; finta; remate; situação de 1x1 e 2x1.

IV – Voleibol: serviço por cima; passe; manchete; remate; bloco.

V – Ginástica de Solo: rolamento à frente engrupado com saída M.I. afastados e estendidos; rolamento à retaguarda com saída M.I. afastados e estendidos; rolamento à retaguarda com passagem por apoio facial invertido; apoio facial invertido de braços com saída em rolamento; roda; rodada e salto de mãos.

– Ginástica de Aparelhos: Saltos no Minitrampolim – carpa pernas afastadas, pirueta (360º) e mortal engrupado à frente.

VI – Escalada: nós; encordoamento; segurança; material; escalada na horizontal e na vertical.

2. Características e estrutura

MODALIDADE DA PROVA: PROVA ESCRITA E PROVA PRÁTICA (EP)

A prova escrita terá o peso de 30% e a prova prática o peso de 70%.

Prova escrita:

Grupos	Tipos de itens	Cotações (em pontos)
I – Andebol	Questões de:	30
II – Basquetebol	- Verdadeiro/Falso;	30
III – Futsal	- Escolha múltipla;	30
IV – Voleibol	- Identificação de imagens;	30
V – Ginástica	- Resposta extensa.	40
VI - Escalada		40

Prova prática:

Grupos	Tipos de itens	Cotações (em pontos)
I – Andebol	Exercício critério	30
II – Basquetebol		30
III – Futsal		30
IV – Voleibol		30
V – Ginástica de solo/aparelhos		40
VI - Escalada		40

3. Critérios gerais de classificação

Prova escrita: rigor de linguagem

Prova prática: execução correta das técnicas de base de cada modalidade. Colocação correta em campo, opção da melhor resposta motora à situação proposta.

4. Duração:

Prova escrita: 90 minutos

Prova prática: 90 minutos

5. Material autorizado:

Prova escrita: Caneta de cor azul ou preta. Não é permitido o uso de corretor.

Prova prática: Equipamento das aulas de Educação Física.