

PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Código: 311 /1 pág.

Prova Prática de: Educação Física

Fase: 1ª e 2ª fase

Ano de Escolaridade: 12º

Duração da prova: 90 minutos

Ano letivo: 2018/2019

O presente documento divulga informação relativa prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física (prova prática), a realizar em 2019, nomeadamente:

• **Objeto de avaliação**

Jogos Desportivos Coletivos (elementos técnicos fundamentais): andebol; basquetebol; futebol; voleibol.

Desportos Individuais: ginástica artística (solo e salto de plinto).

Desportos Individuais: atletismo (corrida e saltos).

Desportos de Raquetas: ténis de campo; badminton.

• **Caracterização e estrutura da prova**

A prova divide-se em quatro partes:

1ª Parte - Realizar, em situação de exercício critério, os gestos técnicos solicitados dos quatro jogos desportivos coletivos.

2ª Parte - Realizar, com rigor técnico, segurança e fluidez de movimentos, uma sequência gímnica no solo, com os seguintes elementos obrigatórios: três posições invertidas; cinco rolamentos; uma posição de equilíbrio; uma posição de flexibilidade.

2ª Parte - Realizar um salto no plinto a 1,10m: feminino – plinto colocado transversalmente; masculino – plinto colocado longitudinalmente.

3ª Parte - Realizar uma prova de resistência (milha) ou de velocidade (40 m) e um salto dos três saltos: salto em comprimento; salto em altura; triplo salto.

4ª Parte - Realizar, em situação de exercício critério, os gestos técnicos solicitados dos desportos de raquetas.

• **Critérios gerais de classificação**

Os exercícios solicitados serão classificados atendendo a grelhas de correção e/ou tabelas de classificação.

Os exercícios pedidos deverão ser executados tendo em consideração o rigor técnico de cada modalidade, o regulamento da mesma, respeitando a segurança, os diferentes ritmos de execução e o número de repetições solicitado.

• **Material autorizado**

Equipamento desportivo (t-shirt, calção ou calça) e calçado desportivo (sapatilhas).

• **Duração**

Noventa minutos.