



INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA EDUCAÇÃO FÍSICA
ANO LETIVO 2016/2017

CÓDIGO DA PROVA: 26

MODALIDADE DA PROVA: ESCRITA E PRÁTICA

DURAÇÃO DA PROVA: 45 + 45 minutos

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

Prova Teórica

Conteúdos programáticos	Objetivos/ Competências
Ginástica de solo	Identificar os diferentes elementos gímnicos de solo; Descrever os diferentes elementos gímnicos de solo;
Voleibol	Conhecer, descrever e fazer diagramas do espaço de jogo; Conhecer o espaço de jogo; Conhecer as regras do jogo Definir os objetivos de jogo;
Andebol	Conhecer e identificar algumas acções técnicas; Conhecer o espaço de jogo; Conhecer as regras do jogo Definir os objetivos de jogo;

Prova prática

Conteúdos programáticos	Objetivos/ Competências
Condição Física	Realizar os testes de condição física relativos ao fitnessgram: Milha, Abdominais e extensão/flexões de braços.
Ginástica de solo	Compor, realizar e analisar, da ginástica, as destrezas elementares do solo, em esquema individual, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação: - Rolamento engrupado à frente; - Rolamento engrupado à retaguarda; - Rolamento engrupado à frente com saída de membros inferiores afastados; - Rolamento engrupado à retaguarda com saída de membros inferiores afastados; - Rolamento saltado; - Avião; - Vela; - Ponte; - Roda; - Rondada.
Voleibol	Realizar com correção as acções técnico-táticas elementares em todas as funções em situação de exercício – critério, aplicando as regras: - Toque de dedos; - Manchete; - Serviço por baixo.

Andebol	Realizar com correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções em situação de exercício – critério, aplicando as regras: -Passe de ombro/recepção; -Drible: -Remate em suspensão.
----------------	--

2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

Prova Teórica

Conteúdos programáticos	Estrutura da prova	Cotação	Crítérios de Classificação
Voleibol	Grupo I		
	Questão 1 – Preencher uma legenda Questão 2 – Verdadeiro ou falso	10 20	- Conteúdo correto e adequado (100%);
Ginástica de solo	Grupo II		
	Questão 3 – Preencher uma legenda Questão 4 – Verdadeiro ou falso	10 20	- Conteúdo correto e adequado (100%);
Andebol	Grupo III		
	Questão 5 – Preencher Legenda Questão 6 – Verdadeiro ou Falso	10 20	- Conteúdo correto e adequado (100%); - Conteúdo correto e adequado (100%);
	Questão 7 – Resposta aberta	10	- Conteúdo correto e adequado (50%); - Organização coerente das ideias (25%); - Capacidade de síntese (25%).

Prova prática

Matérias / conteúdos programáticos	Objetivos/ Competências	Cotação	Crítérios de Avaliação
Condição Física	Realizar os testes de condição física relativos ao fitnessgram: Milha, Abdominais e Extensões de Braços.	15 Pontos	Feminino: Milha: 40% 0% - mais de 11'30" 10% - entre 11'29" e 10'30" 20% - entre 10'29 e 9'30' 30% - entre 9'29" e 9' 40% - menos de 8'59" Abdominais: 30% 0% - menos de 10 10% - entre 11 e 20 20% - entre 21 e 31 30% - mais de 32 Extensões de braços: 30% 0% - menos de 5 10% - entre 6 e 9 20% - entre 10 e 13 30% - mais de 14
			Feminino: Milha: 40% 0% - mais de 10' 10% - entre 9'59 e 8'30" 20% - entre 8'29 e 7'30' 30% - entre 7'29" e 7' 40% - menos de 6'59" Abdominais: 30% 0% - menos de 10 10% - entre 11 e 21 20% - entre 22 e 39 30% - mais de 45 Extensões de braços: 30% 0% - menos de 5 10% - entre 6 e 15 20% - entre 16 e 24 30% - mais de 25

Ginástica - Solo	Compor, realizar e analisar, da ginástica, as destrezas elementares do solo, em esquema individual, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação: - Rolamento engrupado à frente; - Rolamento engrupado à retaguarda; - Rolamento engrupado à frente com saída de membros inferiores afastados; - Rolamento engrupado à retaguarda com saída de membros inferiores afastados; - Rolamento saltado; - Avião; - Vela; - Ponte; - Roda; - Rondada.	35 pontos	Componentes críticas: 100% Realiza bem Realiza Realiza com dificuldade Não realiza
Voleibol	Realizar com correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções em situação de exercício – critério, aplicando as regras: - Toque de dedos; - Manchete; - Serviço por baixo.	25 Pontos	Componentes críticas: 100% Realiza bem Realiza Realiza com dificuldade Não realiza
Andebol	Realizar com correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções em situação de exercício – critério, aplicando as regras: - Passe de ombro/recepção; - Drible; - Remate em suspensão.	25 pontos	Componentes críticas: 100% Realiza bem Realiza Realiza com dificuldade Não realiza
		100 pontos	

3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Ponderação - 25% para a componente escrita + 75 % para a componente prática

Desportos Individuais: cumprimento dos critérios de êxito.

Desportos Coletivos: em situação de exercício critério é avaliado o nível programático em que se situa o aluno, a correção técnica e a aplicação de regras e normas relacionadas.

4. MATERIAL

Material indispensável para a prova teórica: (Esferográfica de tinta azul ou preta).

Material indispensável para a prova prática: (Sapatilhas, calção e T-shirt e/ou fato de treino).