REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO	**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MIRANDA DO CORVO** **ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA JOSÉ FALCÃO**	Agrupamento de Escolas Miranda do Corvo

Ensino Secundário **Informação Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física - 12º ANO**	**Ano Letivo**	2019/2020
	Disciplina / Código	Educação Física/ 311
	Prova	Prática
	Duração (min)	90

O presente documento divulga informação relativa prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física (prova prática), a realizar em 2020, nomeadamente:

I – <u>OBJETO DE AVALIAÇÃO</u>

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

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

Desportos Individuais: atletismo (corrida e saltos).

Desportos de Raquetas: badmínton.

II – <u>CARATERÍSTICAS E ESTRUTURA</u>

<u>A prova divide-se em cinco partes:</u>

<u>1ª Parte</u> - Realizar, em situação de exercício critério, os gestos técnicos solicitados dos quatro jogos desportivos coletivos (voleibol e basquetebol), bem como, situação de jogo 2x2.

<u>2ª Parte</u> - Realizar, com rigor técnico, segurança e fluidez de movimentos, uma sequência gímnica no solo, com os seguintes elementos obrigatórios: rolamento à frente engrupado, rolamento à retaguarda engrupado, apoio facial invertido com rolamento; ponte; avião; roda.

3ª Parte - Realizar um salto no plinto a 1,10m: feminino – plinto colocado transversalmente; masculino – plinto colocado longitudinalmente.

4ª Parte - Realizar uma prova de resistência (km) ou de velocidade com barreiras (40 m) e um salto dos seguintes saltos: salto em comprimento ou triplo salto.

5ª Parte - Realizar, em situação de exercício critério, os gestos técnicos solicitados do desporto de raquetes de badminton, e situação de jogo 1x1.

III – CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:

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.

IV - MATERIAL A UTILIZAR

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