

Informação – Prova Equivalência à Frequência 2019|2020

Ensino Secundário

Disciplina – Educação Física – Prova prática

Ano de escolaridade

12º Ano

OBJETO DE AVALIAÇÃO

Basquetebol

Voleibol

Ginástica

Natação

CARACTERÍSTICAS, ESTRUTURA E CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Basquetebol

Pega de bola;
Drible de progressão;
Drible de proteção;
Paragem a 1 tempo;
Paragem a 2 tempos;
Mudanças de direção pela frente;
Lançamento na passada (esquerda e direita).

Cotação

50 pontos

Voleibol

Passe em apoio;
Manchete;
Serviço por baixo;
Serviço por cima.

Cotação

25 pontos

Ginástica Solo:

Avião;

Rolamento à frente membros inferiores afastados;

Rolamento atrás, membros inferiores afastados;

Roda;

Apoio facial invertido seguido de rolamento à frente ou apoio facial invertido contra os espaldares.

Ginástica

Aparelhos:

Salto de eixo em boque com reuther (transversal);

Salto seguido de rolamento (plinto longitudinal) em minitrampolim; Salto carpa pernas afastadas no minitrampolim; Salto com roda no minitrampolim.

Cotação

50 pontos

Natação

Prova de resistência (13 minutos) em estilo bruços e crol (25 crol e 25 bruços)

Cotação

75 pontos

MATERIAL

Equipamento de Educação Física e Natação.

DURAÇÃO

A prova tem a duração de 90 minutos.