

NOME DA DISCIPLINA – EDUCAÇÃO FÍSICA
DESPACHO NORMATIVO N.º 3-A/2020, 5 DE MARÇO
DURAÇÃO DA PROVA: 90 MINUTOS

Escola Básica e Secundária Quinta das Flores
INFORMAÇÃO DA PROVA PRÁTICA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA
12.º ANO DE ESCOLARIDADE

CÓDIGO DA PROVA: 311

1.º E 2.º FASES - 2020

MATERIAL A UTILIZAR: EQUIPAMENTO DESPORTIVO, BOLAS, ROLO GÍMNICO, COLCHÃO DE QUEDA, PLINTO, TRAMPOLIM *REUTHER*, PINOS DE SINALIZAÇÃO, CRONÓMETRO, APITO, RODO.

OBJETO DE AVALIAÇÃO/ CONTEÚDOS	CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA	COTAÇÃO	CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO
ATLETISMO – - Corrida de resistência. - Corrida de velocidade. - Salto em altura. - Corrida de barreiras. - Corrida de estafetas.	- Conhecer regras e regulamentos. - Saber executar os gestos técnicos/disciplinas da modalidade. <i>Duas questões/tarefas práticas</i>	1 – 20 Pontos. 2 – 20 Pontos. 40 PONTOS	GRUPO I - ATLETISMO: Correção técnica na execução e cumprimento de tempos e marcas GRUPO II – GINÁSTICA: Correção técnica na execução GRUPO II – DESPORTOS COLETIVOS: Correção técnica na execução - Proficiência na execução prática, cumprindo as componentes críticas fundamentais dos gestos técnicos/disciplinas e elementos gímnicos solicitados.
GINÁSTICA – - Rolamento à Frente Engrupado. - Rolamento à Retaguarda Engrupado. - Apoio Facial Invertido. - Roda. - Elementos de Equilíbrio. - Elementos de Flexibilidade. - Saltos no Plinto e Boque.	- Conhecer regras e regulamentos. - Saber executar os elementos gímnicos. <i>Nove questões/tarefas práticas</i>	1 – 5 Pontos. 2 – 5 Pontos. 3 – 10 Pontos. 4 – 10 Pontos. 5 – 5 Pontos. 6 – 5 Pontos. 7 – 10 Pontos. 8 – 10 Pontos. 9 – 10 Pontos. 70 PONTOS	
DESPORTOS COLETIVOS – - Andebol. - Basquetebol. - Futsal. - Voleibol.	- Conhecer regras e regulamentos. - Saber executar os gestos técnicos da respetiva modalidade. <i>Oito questões/tarefas práticas</i>	1 – 20 Pontos. 2 – 10 Pontos. 3 – 10 Pontos. 4 – 5 Pontos. 5 – 10 Pontos. 6 – 5 Pontos. 7 – 10 Pontos. 8 – 20 Pontos. 90 PONTOS	