

NOME DA DISCIPLINA – EDUCAÇÃO FÍSICA

DESPACHO NORMATIVO N.º 4-B/2023, DE 3 DE ABRIL, ART.º 23º

DURAÇÃO DA PROVA: 90 MINUTOS

PONDERAÇÃO: 70% PRÁTICA + 30% TEÓRICA

INFORMAÇÃO DA PROVA PRÁTICA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

12º ANO DE ESCOLARIDADE

CÓDIGO DA PROVA: 311

1º E 2º FASES - 2023

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 (200 PONTOS)	CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO
<p>ATLETISMO –</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corrida de resistência. - Corrida de velocidade. - Salto em altura. - Corrida de barreiras. - Corrida de estafetas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer regras e regulamentos. - Saber executar os gestos técnicos/disciplinas da modalidade. <p><i>Dois questões/tarefas práticas</i></p>	<p>1 – 20 Pontos. 2 – 20 Pontos.</p> <p style="text-align: center;">40 PONTOS</p>	<p>GRUPO I - ATLETISMO: Correção técnica na execução e cumprimento de tempos e marcas</p> <p>GRUPO II – GINÁSTICA: Correção técnica na execução</p> <p>GRUPO II – DESPORTOS COLETIVOS: Correção técnica na execução</p> <p>- Proficiência na execução prática, cumprindo as componentes críticas fundamentais dos gestos técnicos/disciplinas e elementos gímnicos solicitados.</p>
<p>GINÁSTICA –</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à Frente Engrupado. - Rolamento à Retaguarda Engrupado. - Apoio Facial Invertido. - Roda. - Elementos de Equilíbrio. - Elementos de Flexibilidade. - Saltos no Plinto e Boque. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer regras e regulamentos. - Saber executar os elementos gímnicos. <p><i>Nove questões/tarefas práticas</i></p>	<p>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.</p> <p style="text-align: center;">70 PONTOS</p>	
<p>DESPORTOS COLETIVOS –</p> <ul style="list-style-type: none"> - Andebol. - Basquetebol. - Futsal. - Voleibol. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer regras e regulamentos. - Saber executar os gestos técnicos da respetiva modalidade. <p><i>Oito questões/tarefas práticas</i></p>	<p>1 – 20 Pontos. 2 – 10 Pontos. 3 – 10 Pontos. 4 – 5 Pontos. 5 – 10 Pontos. 6 – 5 Pontos. 7 – 10 Pontos. 8 – 20 Pontos.</p> <p style="text-align: center;">90 PONTOS</p>	