



## INFORMAÇÃO

Prova de Equivalência à  
Frequência

## Educação Física

Prova 311 | 2017

10º/11º/12º Anos de Escolaridade

### 1. Introdução

Prova prática de equivalência à frequência à disciplina de Educação Física dos Cursos Científico-Humanísticos e Tecnológicos.

### 2. Objeto da avaliação

#### Desportos Colectivos

##### **Andebol:**

- Ações Técnico-táticas Ofensivas: passar, receber, driblar, rematar, fintar, mudar de direção, criar linhas de passe;
- Ações Técnico-táticas Defensivas: enquadramento e deslocamentos defensivos;
- Princípios Ofensivos e Defensivos do Jogo.

##### **Futsal:**

- Ações Técnico-táticas Ofensivas: passar, receber, receber e controlar a bola, conduzir a bola, driblar, fintar, rematar, criar linhas de passe;
- Ações Técnico-táticas Defensivas: marcação;
- Princípios Ofensivos e Defensivos do Jogo.

##### **Basquetebol:**

- Ações Técnico-táticas Ofensivas: driblar, passar, receber, lançar, ressalto;
- Ações Técnico-táticas Defensivas: posição defensiva base, deslocamentos defensivos, defesa ao portador da bola;
- Princípios Ofensivos e Defensivos do Jogo.

##### **Voleibol:**

- Ações Técnico-táticas Ofensivas: passar alto de frente, receber em manchete, servir por baixo, servir por cima, rematar;
- Ações Técnico-táticas Defensivas: posição defensiva base e deslocamentos defensivos;
- Princípios Ofensivos e Defensivos do Jogo.

#### Desportos Individuais

**Ginástica de Solo:** rolamentos; apoio facial invertido (pino); posições de equilíbrio; posições de flexibilidade; elementos de ligação.

##### **Ginástica de Aparelhos:**

Minitrampolim - salto em extensão (vela); salto engrupado; salto de carpa com afastamento dos membros inferiores; pirueta.

Boque e Plinto - salto de eixo; salto entre mãos.

**Atletismo:** corridas de velocidade planas e com barreiras; salto em comprimento e/ou altura.



## INFORMAÇÃO

Prova de Equivalência à  
Frequência

## Educação Física

Prova 311 | 2016

10º/11º/12º Anos de Escolaridade

### 3. Características e estrutura

**Desportos Coletivos:** exercícios critério; situação de jogo reduzido.

**Desportos Individuais:**

**Ginástica de solo:** sequência de elementos gímnicos no solo; exercícios critério;

**Ginástica de aparelhos:** exercícios critério;

**Atletismo:** exercícios critério.

**Cotações:**

- Jogos Desportivos Coletivos = 100 pontos
- Ginástica = 50 pontos
- Atletismo = 50 pontos
- Total = 200 pontos

### 4. Critérios gerais de classificação

- Nível de execução das ações motoras, em conformidade com os padrões técnicos e táticos.
- Nível de conhecimento e cumprimento dos regulamentos específicos de cada modalidade.

### 5. Material

- T-shirt e calções.
- Sapatilhas.
- Sabrinas de Ginástica.

### 6. Duração

**Duração da Prova** – 90 minutos