



INFORMAÇÃO

Prova de Equivalência à Frequência

Data: abril de 2018

Educação Física

Prova 311 | 2018

Prática

10^o/11^o/12^o Anos de Escolaridade

1. Introdução

O presente documento visa divulgar informação sobre a prova prática de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física dos Cursos Científico-Humanísticos.

2. Objeto da avaliação

• Desportos Coletivos

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:

Solo:

- Rolamentos;
- Apoio facial invertido (pino);
- Posições de equilíbrio;
- Posições de flexibilidade;
- Elementos de ligação.

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;
- Saltos em comprimento e/ou altura.

3. Características e estrutura

Desportos Coletivos:

- Exercícios critério;
- Situação de jogo reduzido.

Desportos Individuais:

Ginástica:

- Sequência de elementos gímnicos no solo;
- 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