



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Rua José Marques Pinto, 4420-478 Valbom-GDM

Tel: 22 466 45 10 Fax: 22 466 45 11



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

Direção de Serviços da Região Norte

Prova 311 – 2015

Informação Prova

Ensino Secundário

Prova de Equivalência à frequência de
Educação Física

PROVA PRÁTICA

1. Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa de Educação Física em vigor.

A prova desta disciplina permite avaliar os conhecimentos e competências sobre Futebol (Avançado), Voleibol (Avançado), Basquetebol (Avançado), Andebol (Avançado), Ginástica Solo e Aparelhos (Avançado) e Atletismo (Avançado), além de avaliar cada aluno ao nível do desenvolvimento das Capacidades Motoras condicionais (Resistência, Força, Velocidade e Flexibilidade).

A prova permite avaliar o grau de cumprimento/nível de prestação/desempenho de acordo com o documento referente aos Critérios de atribuição dos níveis de avaliação descritos no ponto 3. Para isso o aluno deve desempenhar com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo ou em exercício critério nos Jogos Desportivos Coletivos; realizar as destrezas de solo e aparelhos na Ginástica, aplicando os critérios de correção técnica; realizar os saltos e corridas do Atletismo cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares; atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF - Zona Saudável de Aptidão Física) do desenvolvimento das capacidades motoras condicionais.

2. Caracterização da prova

A prova é prática e o aluno realizará os exercícios individuais, os exercícios critério e/ou em situação de jogo nos desportos coletivos.

Futebol – Em situação de jogo reduzido (5x5; 7x7):

1.1 - Logo que recupera a posse da bola, reage de imediato, colaborando na organização das ações ofensivas. Enquadra-se ofensivamente, controlando a bola, e realiza a ação mais adequada, com oportunidade, de acordo com a sua leitura do jogo:

1.1.1 - Penetra, protegendo a bola, fintando ou driblando para finalizar ou fixar a ação do adversário directo e/ou outros defensores.

1.1.2 - Remata, se conseguir posição vantajosa.

1.1.3 - Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza ou em apoio, utilizando, conforme a situação, passes rasteiros ou passes por alto.

1.1.4 - Após passe a um companheiro próximo, desmarca-se (sai) no mesmo corredor ou em diagonal para outro corredor (sentido contrário ao passe), de acordo com a posição do companheiro e adversários, criando nova linha de passe mais ofensiva.

1.1.5 - Devolve a bola, colocando-a à frente do receptor (de forma a permitir a continuidade da ação ofensiva), se a recebeu de um companheiro próximo que, entretanto, abriu linha de passe.

1.2 - Desmarca-se, para oferecer linha de passe para penetração ou remate ou linha de passe de apoio (de acordo com a movimentação geral), procurando criar situações de superioridade numérica favoráveis à continuação das ações ofensivas da sua equipa, garantindo a largura e a profundidade do ataque.

1.3 - Logo que a sua equipa perde a posse da bola, reage de imediato procurando impedir a construção das ações ofensivas, realizando, com oportunidade e de acordo com a situação, as seguintes ações:

1.3.1 – Pressiona o jogador em posse da bola, reduzindo o seu espaço ofensivo.

Prova nº 311

1/17



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Rua José Marques Pinto, 4420-478 Valbom-GDM

Tel: 22 466 45 10 Fax: 22 466 45 11



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

Direção de Serviços da Região Norte

Prova 311 – 2015

Informação Prova

Ensino Secundário

Prova de Equivalência à frequência de Educação Física

- 1.3.2 - Colabora com um companheiro criando situações de superioridade numérica defensiva sobre o portador da bola.
 - 1.3.3 - Fecha as linhas de passe mais ofensivas impedindo a recepção da bola.
 - 1.3.4 - Realiza as dobras quando os companheiros são ultrapassados por atacantes em penetração.
 - 1.3.5 - Ajusta a sua posição defensiva, ocupando a posição do companheiro que realizou a acção anterior (compensação).
- Adequa as suas ações às regras do jogo e do Espírito Desportivo.

Ou, caso não haja outros alunos em prova

Realiza com correcção e oportunidade, *no jogo e em exercícios-critério*, os padrões técnicos das acções: a) recepção e controlo da bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução da bola, e) drible, f) passe, g) finta, h) desmarcação, i) marcação, j) pressão, l) intercepção e m) desarme.

Voleibol - Situação de jogo reduzido (2x2; 3x3; 4x4).

- 1.1-Realiza serviço por baixo ou por cima colocando a bola no meio-campo oposto em condições de difícil recepção.
- 1.2-Posiciona-se para receber o serviço em manchete ou por cima, enviando a bola para o jogador passador de modo a que este possa escolher e realizar a acção que garanta ofensividade à sua equipa;
- 1.3-Como passador, posiciona-se correcta e oportunamente para passar a bola a um companheiro à sua escolha (em posição mais vantajosa, de acordo com o posicionamento da outra equipa) e de modo a facilitar-lhe a finalização, ou finalizar em remate, passe colocado ou *amorti*, se tem condições vantajosas (surpresa ou desequilíbrio da outra equipa).
- 1.4.1-Quando a bola lhe é dirigida em condições favoráveis à finalização (ou que a exijam), remata, faz amorti ou passe colocado, de acordo com o posicionamento da outra equipa e a trajectória da bola, colocando a bola num espaço vazio.
- 1.4.2-Ao remate da sua equipa, colaborando com os companheiros, avança no terreno assumindo uma atitude e posição apropriadas à protecção do ataque.
- 1.5-Ao ataque da equipa adversária (em remate), se se encontra na posição de passador ou mais próximo da zona onde se efectua o remate, participa na execução do bloco (a dois), coordenando o tempo de salto com o companheiro e com o tempo de remate do adversário, procurando impedir que a bola transponha a rede.

Adequa as suas ações às regras do jogo e do Espírito Desportivo.

Ou, caso não haja outros alunos em prova

Realiza com correcção e oportunidade no jogo e em exercícios-critério as técnicas: a) serviço por baixo e b) serviço por cima, c) passe de frente e d) passe de costas alto, e) passe lateral, f) passe em suspensão, g) remate,

Basquetebol –

Em situação de jogo reduzido (3x3):

- 1.1-Na reposição da bola em jogo ou à recuperação da bola pela sua equipa no seu meio-campo defensivo:
 - 1.1.1-Desmarca-se de imediato, abrindo linhas de passe ofensivas, contribuindo para o equilíbrio ofensivo (ocupação racional do espaço de jogo) da sua equipa e finalização rápida, em vantagem numérica e/ou posicional.
 - 1.1.2-Se é portador da bola, opta pela forma mais rápida de progressão:

Prova nº 311

2/17



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Rua José Marques Pinto, 4420-478 Valbom-GDM

Tel: 22 466 45 10 Fax: 22 466 45 11



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

Direção de Serviços da Região Norte

Prova 311 – 2015

Ensino Secundário

Prova de Equivalência à frequência de Educação Física

1.1.2.1-Passa rápido, utilizando a linha de passe mais ofensiva. Após passe, desmarca-se garantindo a progressão da equipa em equilíbrio ofensivo.

1.1.2.2-Dribla progredindo rapidamente pelo corredor central para finalizar debaixo do cesto ou, na impossibilidade de o fazer, e se não tem linha de passe imediata, procura enquanto dribla uma linha de passe que aproxime a bola do cesto.

1.1.3-Explora situação de 3x2 ou 2x1, conjugando as suas ações com a dos companheiros para uma finalização rápida, optando por passe ou drible consoante a posição dos defesas e companheiros e utilizando a técnica de lançamento mais adequada à situação.

1.2-Se a equipa não finaliza rapidamente, tirando vantagem de situações em superioridade numérica ou posicional, ocupa uma posição que permita o ataque em cinco abertos, dando continuidade às ações ofensivas da sua equipa:

1.2.1-Ao entrar na posse da bola, enquadra-se ofensivamente numa atitude de tripla ameaça:

1.2.1.1-Desenquadra, se necessário, o seu adversário directo (um contra um), podendo beneficiar do bloqueio de um companheiro, para:

- Finalizar, utilizando a técnica de lançamento adequada;
- Penetrar em drible, ganhando posição favorável ao lançamento, ou
- Passar com oportunidade a um companheiro em posição mais ofensiva.

1.2.1.2-Após passe que aproxime a bola do cesto (penetrante), corta para o cesto para abrir linha de passe que lhe permita finalizar, ocupando de seguida um espaço aclarado, se não recebe a bola durante o seu movimento.

1.2.1.3-Após passe de apoio (não penetrante), desmarca-se, podendo, na sua movimentação, de acordo com a posição da bola e dos companheiros, oferecer um bloqueio directo ou indirecto a um companheiro (de preferência para este o aproveitar em corte para a bola ou penetrar para finalizar perto do cesto).

1.3-Na perda da posse de bola, assume uma atitude defensiva recuando para o seu meio-campo, mantendo a visão da bola, tratando-se de defender H x H em meio-campo, ou dirigindo-se de imediato ao seu adversário directo se se trata de defesa H x H todo o campo:

1.3.1-Pressiona o jogador com bola mantendo, através de sucessivos deslocamentos, o enquadramento defensivo, impedindo ou condicionando a progressão (desviando-o para posições pouco ofensivas), o passe e a finalização (obrigando a passe não penetrante ou lançamento em situação desfavorável).

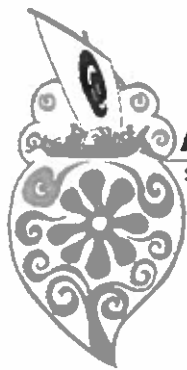
1.3.2-Se é ultrapassado pelo jogador em drible, recupera rapidamente o enquadramento e posição defensiva básica.

1.3.3-Na defesa do jogador sem bola em linha de primeiro passe, sobremarca (fecha) a linha de passe; na defesa do jogador sem bola do lado contrário (em linha de segundo passe), posiciona-se por forma a poder interceptar passes e a ajudar os seus colegas mais próximos nas suas ações defensivas.

1.3.4-Dá um tempo de ajuda, impedindo ou dificultando as ações ofensivas do adversário, recuperando de seguida a defesa do seu jogador, se o companheiro é ultrapassado pelo jogador da sua responsabilidade.

1.3.5-Ao aumento de pressão sobre o jogador com bola, fecha as linhas de passe (aumenta a pressão), colaborando na ação defensiva da sua equipa, tentando impedir ou dificultando o passe-recepção.

1.3.6-Na defesa dos cortes, tenta impedir o movimento do adversário pela sua frente, sobremarca e aumenta a pressão na linha de passe quando este se aproxima da área restritiva, antecipando-se (ou reagindo de imediato) à iniciativa de corte.



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Rua José Marques Pinto, 4420-478 Valbom-GDM

Tel: 22 466 45 10 Fax: 22 466 45 11



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

Direção de Serviços da Região Norte

Prova 311 – 2015

Informação Prova

Ensino Secundário

Prova de Equivalência à frequência de Educação Física

1.3.7-Quando o adversário directo beneficia de um bloqueio, reage à iniciativa do jogador que dá o bloqueio ou ao aviso do companheiro de equipa, assumindo de imediato uma posição que lhe permita dificultar a realização e o aproveitamento do bloqueio, recuperando de imediato a defesa do seu jogador, se for ultrapassado.

1.3.8-Na defesa do jogador que realiza o bloqueio, avisa oportunamente o companheiro, coloca-se em posição de facilitar a passagem no bloqueio e que lhe permita dar, se necessário, um tempo de ajuda, recuperando de seguida a defesa do seu jogador (ao desfazer o bloqueio).

1.3.9-Ao lançamento, coloca-se entre o adversário directo e o cesto para participar com vantagem (em antecipação) no ressalto defensivo, dificultando e, se possível, impedindo a participação do adversário no ressalto (bloqueio defensivo).

Adequa as suas ações às regras do jogo e do Espírito Desportivo.

Ou caso não haja outros alunos em jogo em prova

Realiza com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios-critério, as acções técnicas: a) drible, b) passe-recepção, c) lançamento, d) ressalto, e) bloqueio directo e indirecto, f) desfazer do bloqueio e g) aproveitamento do bloqueio, h) sobremarcação, i) enquadramento, j) desvio, l) pressão, m) defesa do bloqueio e n) bloqueio defensivo.

Andebol:

Em situação de jogo formal 5 x 5:

1.1-Depois recuperação de bola pela sua equipa:

1.1.1-Desmarca-se rapidamente (se não tem posse de bola), oferecendo linhas de passe em posição favorável à continuidade da transição da defesa para o ataque.

1.1.2-Opta por passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible, progredindo para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional.

1.1.3-Finaliza, preferencialmente na zona mais central à baliza, utilizando a técnica de remate mais adequada.

1.2-Quando a equipa não consegue a finalização rápida (na sequência das acções anteriores), colabora nas acções ofensivas da sua equipa, iniciando ou mantendo a circulação rápida da bola – combinando os deslocamentos ofensivos com o passe e a recepção. Cria situações de superioridade numérica ou posicional para finalizar, utilizando fintas e/ou mudanças rápidas e oportunas da circulação da bola e de ritmo:

1.2.1-Na situação de *jogador com posse de bola*, e sem condições de finalização (imediate ou em 1 x 1):

1.2.1.1-Ataca o espaço entre dois opositores ou fixa um adversário, para passar a bola a um companheiro liberto.

1.2.1.2-Colabora no cruzamento com outro jogador, escolhendo e realizando a acção seguinte adequada à continuidade das acções ofensivas da sua equipa (de preferência para receber de novo a bola).

1.2.1.3-Se, na sequência de um cruzamento, recebe a bola em posição ofensiva e oportuna, remata utilizando a técnica adequada à situação ou, na impossibilidade de o fazer, passa a um companheiro em posição mais ofensiva.

1.2.1.4-Ao movimento de bloqueio de um companheiro, desloca o seu adversário directo, deixando-o no bloqueio, progredindo (utilizando o drible ou os apoios) para finalizar ou passar a bola a um companheiro em posição mais favorável.

1.2.2-Quando em situação de *jogador sem posse de bola*:



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Rua José Marques Pinto, 4420-478 Valbom-GDM

Tel: 22 466 45 10 Fax: 22 466 45 11



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

Direção de Serviços da Região Norte

Prova 311 – 2015

Informação Prova

Ensino Secundário

Prova de Equivalência à frequência de Educação Física

- 1.2.2.1-Ataca a defesa, aproveitando sucessivamente o espaço entre duas defesas, após erro de marcação ou de atitude (penetrações sucessivas), ou por cruzamento, de forma a receber a bola em condições favoráveis à finalização.
- 1.2.2.2-Executa entradas, após passe ou sem contacto prévio com a bola, colaborando nas acções que garantam a ofensividade da sua equipa, procurando criar linhas de passe ou recepção, ou situações de remate para si ou para os companheiros, em condições que dificultem as acções dos defesas.
- 1.2.3-Quando em *situação de jogador pivô* com posse de bola, desenquadra o seu adversário directo, utilizando fintas e as técnicas de rotação específicas, para finalizar com técnica de remate adequada.
- 1.2.4-Quando em *situação de jogador pivô sem posse de bola*:
- 1.2.4.1-Bloqueia qualquer jogador da defesa, contrariando o seu movimento, criando espaços vazios que facilitem a entrada de companheiros de 1ª ou 2ª linhas.
- 1.2.4.2-Realiza bloqueios laterais ao defensor do companheiro com bola, libertando-o da marcação para lhe possibilitar a finalização.
- 1.2.4.3-Na sequência dos bloqueios que realiza, desfaz o bloqueio, ganhando posição favorável à recepção da bola em condições de finalização.
- 1.2.4.4-Realiza *ecrã* (sozinho ou com companheiro que entrou a 2º pivô), de forma a permitir o remate de um companheiro, em condições favoráveis.
- 1.3-Na sequência das movimentações ofensivas da sua equipa, colabora com os companheiros na reposição do equilíbrio ofensivo, ocupando de novo o seu posto específico e dando continuidade à circulação da bola.
- 1.4-Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume uma atitude defensiva, procurando recuperar a posse da bola ou impedir a finalização rápida, mantendo o controlo visual da bola e ocupando o espaço de acordo com a sua posição no campo, recuperando rapidamente para o seu meio-campo, independentemente do seu lugar específico na defesa:
- 1.4.1-Na defesa do jogador com bola, afasta-o da zona frontal à baliza, tentando o desarme para impedir a progressão em drible, o passe ou o remate.
- 1.4.2-Na defesa do jogador sem bola, dificulta a sua acção, tentando impedir a recepção (corta as linhas de passe) ou interceptar o passe, sempre que possível.
- 1.4.3-Colabora na orientação da defesa da sua equipa, avisando os companheiros da movimentação dos jogadores adversários.
- 1.5-Impedida a finalização rápida da equipa adversária, retoma rapidamente o seu lugar específico numa defesa à zona 5:1 aberta, enquanto decorre a organização do ataque:
- 1.5.1-Desloca-se lateral, frontalmente e de recuo (com movimentos rápidos de pernas e braços), em função da circulação da bola e do movimento do jogador com bola, reduzindo o espaço ofensivo.
- 1.5.2-Marca de perto o jogador com posse da bola em condições de rematar, controlando o adversário ou executando o bloco, tentando impedir a finalização da sua acção.
- 1.5.3-Em caso de entrada do jogador sem bola ou de um cruzamento, divide a responsabilidade de marcação com um companheiro, efectuando uma troca adequada de marcação, ou de posições (deslizamento), tendo como referência a posição da bola e a distribuição dos jogadores atacantes.
- 1.5.4-Face à realização de bloqueios concretizados pelos atacantes, utiliza o contra-bloqueio.



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Rua José Marques Pinto, 4420-478 Valbom-GDM

Tel: 22 466 45 10 Fax: 22 466 45 11



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

Direção de Serviços da Região Norte

Prova 311 – 2015

Informação Prova

Ensino Secundário

Prova de Equivalência à frequência de Educação Física

Obrigatoriamente o aluno tem que prestar prova a 2 matérias das modalidades coletivas – Futebol, Basquetebol, Voleibol ou Andebol (80 pontos) e 2 matérias dos desportos individuais – Ginástica de solo e de aparelhos (60 pontos 30+30) e Atletismo – saltos e velocidade (30 pontos) e realizar prova a duas áreas do desenvolvimento das capacidades motoras (30 pontos);

3. Critérios de classificação

Condições e critérios de avaliação

As diferentes ações técnicas e táticas serão observadas e avaliadas de acordo com os critérios de êxito e especificidade de cada modalidade desportiva/conteúdo, tal como a proposta apresentada no Programa Nacional de Educação Física (PNEF), de modo a permitir aferir o grau de cumprimento/nível de prestação/desempenho de acordo com o documento referente aos critérios de atribuição das classificações de avaliação:

Futebol/Basquetebol/Voleibol/Andebol: O aluno realiza com oportunidade e correção global, no jogo e/ou exercícios critério, as ações descritas nos ponto 2 (80 pontos); o aluno realiza com incorreções (30 pontos); o aluno não realiza (0 pontos);

Atletismo: O aluno realiza a corrida de velocidade e o salto em comprimento nas condições descritas no ponto 2, com correção (30 pontos); o aluno realiza com incorreções (15 pontos); o aluno não realiza (0 pontos);

Ginástica: No solo, o aluno realiza as habilidades nas condições descritas no ponto 2, com correção (30 pontos, o aluno realiza com incorreções (15 pontos); o aluno não realiza (0 pontos);

Nos saltos, o aluno é avaliado na seguinte sucessão: corrida de balanço, pré-salto e chamada no aparelho (Trampolim Reuther ou Minitrampolim), salto/apoio no aparelho e chegada ao colchão (solo) em equilíbrio. O aluno realiza as habilidades nas condições descritas no ponto 2, com correção (30 pontos); o aluno realiza com incorreções (15 pontos); o aluno não realiza (0 pontos);

Capacidades Motoras: O aluno atinge ou ultrapassa o nível de prestação definido na ZSAF (30 pontos); o aluno não atinge ou ultrapassa o nível de prestação definido na ZSAF (0 pontos)

Nota: A situação de jogo reduzido nos desportos coletivos terá a duração de 15 minutos; o aluno dispõe de duas tentativas seguidas para conseguir uma vez o êxito, nos exercícios critério dos Desportos Coletivos; duas tentativas, contando a melhor no Atletismo; duas tentativas, contando a melhor na Ginástica.

4. Material

O aluno deverá apresentar-se para a prova prática com equipamento desportivo adequado e com documento de identificação.

5. Duração

A prova tem a duração de 90 minutos.

Observações



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Rua José Marques Pinto, 4420-478 Valbom-GDM

Tel: 22 466 45 10 Fax: 22 466 45 11



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

Direção de Serviços da Região Norte

Prova 311 – 2015

Ensino Secundário

Prova de Equivalência à frequência de
Educação Física

Antes do início da prova o aluno dispõe de 15 minutos para a realização de ativação geral e específica.

PROVA ESCRITA

1. Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa de Educação Física em vigor.

A prova desta disciplina permite avaliar os conhecimentos sobre Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol, Ginástica Solo e Aparelhos e Atletismo, além de avaliar os conhecimentos ao nível do desenvolvimento das Capacidades Motoras condicionais (Resistência, Força, Velocidade e Flexibilidade).

A prova permite avaliar o grau de conhecimento de acordo com o documento referente aos Critérios de atribuição dos níveis de avaliação descritos no ponto 3. Para isso o aluno deve responder com correção às questões solicitadas relativamente aos Jogos Desportivos Coletivos; Ginástica de solo e aparelhos, Atletismo assim como responder com correção ao desenvolvimento das capacidades motoras condicionais.

2. Caracterização da prova

A prova é escrita e o aluno responderá em folha própria às questões apresentadas.



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Rua José Marques Pinto, 4420-478 Valbom-GDM

Tel: 22 466 45 10 Fax: 22 466 45 11



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

Direção de Serviços da Região Norte

Prova 311 – 2015

Informação Prova

Ensino Secundário

Prova de Equivalência à frequência de Educação Física

CONTEÚDOS	OBJECTIVOS	N.º QUESTÕES	PONTUAÇÃO
Capacidades físicas <ul style="list-style-type: none"> Conceitos de capacidades físicas 	O aluno deverá ser capaz de: <ul style="list-style-type: none"> Definir resistência; Definir força; Definir velocidade; Definir flexibilidade. Relacionar o desenvolvimento das várias capacidades 	5 Questão	20 Pontos
Ginástica <ul style="list-style-type: none"> Ginástica de solo; Ginástica de aparelhos. 	O aluno, deverá ser capaz de: <ul style="list-style-type: none"> Descrever os diferentes elementos gímnicos no solo; Identificar os exercícios nos aparelhos. 	6 Questões	30 Pontos
Atletismo <ul style="list-style-type: none"> Aspectos técnicos do atletismo 	O aluno deverá ser capaz de: <ul style="list-style-type: none"> Identificar as disciplinas do atletismo; Identificar e explicar os saltos. Identificar e explicar os lançamentos 	4 Questões	20 Pontos
Voleibol <ul style="list-style-type: none"> História do Voleibol Objectivos do voleibol; Aspectos técnicos do voleibol. Regras de Voleibol. 	O aluno deverá ser capaz de: <ul style="list-style-type: none"> Definir os objectivos do voleibol; Explicar a pontuação; Definir o objectivo do jogo; Esquematizar o campo de voleibol.. 	6 Questões	30 Pontos
Basquetebol <ul style="list-style-type: none"> História do basquetebol; Objectivos do basquetebol; Aspectos técnicos do basquetebol; Regras de basquetebol. 	O aluno deverá ser capaz de: <ul style="list-style-type: none"> Dizer quem criou o basquetebol; Explicar a pontuação; Explicar os elementos técnicos; Definir as regras; Definir o objectivo do jogo; Caracterizar o basquetebol. Esquematizar o campo de basquetebol. 	6 Questões	40 Pontos
Badminton <ul style="list-style-type: none"> História do Badminton Objectivos do Badminton Aspectos técnico/tácticos do Jogo ; Sistema de pontuação. 	O aluno deverá ser capaz de: <ul style="list-style-type: none"> Definir o objectivo do jogo; Explicar os elementos técnicos; Explicar as técnicas de ataque e de defesa; Caracterizar o Badminton; Esquematizar o campo de Badminton. 	6 Questões	30 Pontos
Futebol <ul style="list-style-type: none"> Objectivos do futebol; Aspectos técnicos do futebol; Sistemas tácticos. 	O aluno deverá ser capaz de: <ul style="list-style-type: none"> Esquematizar o campo de futebol; Esquematizar os sistemas tácticos; Definir elementos técnicos. 	6 Questões	30 Pontos

2.1. Estrutura da prova/Cotações:

Obrigatoriamente o aluno tem que prestar prova a 2 matérias das modalidades coletivas – Futebol, Basquetebol, Voleibol ou Andebol (80 pontos) e 2 matérias dos desportos individuais – Ginástica de solo e de aparelhos (60 pontos 30+30) e Atletismo – saltos e velocidade (30 pontos) e realizar prova a duas áreas do desenvolvimento das capacidades motoras (30 pontos);

3. Critérios de classificação

Condições e critérios de avaliação

Os alunos não podem responder no enunciado da prova.

Prova nº 311

9



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Rua José Marques Pinto, 4420-478 Valbom-GDM

Tel: 22 466 45 10 Fax: 22 466 45 11



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

Direção de Serviços da Região Norte

Prova 311 – 2015

Informação Prova

Ensino Secundário

Prova de Equivalência à frequência de Educação Física

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação e é expressa por um número inteiro, previsto na grelha de classificação.

Se o examinando responder a um mesmo grupo mais do que uma vez, não eliminando inequivocamente a resposta que não deseja que seja classificada, será considerada a resposta mais completa.

Cada alínea tem uma classificação.

Em cada alínea será avaliado a colocação correta dos dados, conforme o caso, indo somando até ao resultado final do exercício.

Assim, a classificação final do exercício resulta da soma das várias competências em análise.

Respostas claras e objectivas, com boa construção gramatical e boa ortografia

4. Material

O aluno deverá apresentar-se para a prova escrita com material adequado e com documento de identificação.

5. Duração

A prova tem a duração de 90 minutos.

*Aprovado por reunião do
Conselho Pedagógico*
[Assinatura]