

Agrupamento de Escolas de Castelo de Paiva

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

ENSINO SECUNDÁRIO – 12º ANO

Ano letivo: 2018/2019

PROVA CÓDIGO:311

PROVA PRÁTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Objeto de avaliação

Atletismo
Ginástica de solo e aparelhos
Andebol
Basquetebol
Voleibol

Características e estrutura

Atletismo - Corrida contínua de 12 minutos
- Corrida de velocidade de 40 metros
Ginástica (solo) - Rolamento á frente e á retaguarda engrupado
- Apoio facial invertido
- Roda
- Posição de equilíbrio e flexibilidade
Ginástica de aparelhos (bock) - Salto de eixo
- Salto entre mãos
Andebol, Basquetebol e Voleibol - Regras de jogo
- Gestos técnicos e táticos (condução, passe, receção, remate e manchete)

Critérios gerais de classificação

Atletismo (40 pontos) - Corrida 12 minutos (**percorrer a maior distância possível**)
- Corrida 40 metros (**percorrer a distância no menor tempo possível**)
Ginástica (40 pontos) - **Domínio técnico dos elementos gímnicos**
Andebol, Basquetebol e Voleibol (120 pontos) - **Domínio das regras e objetivo do jogo**
- **Domínio técnico- tático**

Jose Borges

Duração

A prova tem a duração de 90 minutos.

Material autorizado

Fato de treino ou calção, t-shirt, meias e sapatilhas

maio de 2019