



Escola Secundária Dr. Solano de Abreu

Ano Lectivo 2009/2010

## MATRIZ DO EXAME DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

(Educação Física)

Código: 26

Tipo de Prova: Prática

Duração: 45 minutos

Conteúdos	Objectivos/Competências	Estrutura da Prova	Cotações	CrITÉrios gerais de classificação/avaliação	Material a utilizar
Condição Física –Milha (resistência) e extensões de braços (força superior).	Realiza com êxito a prova d resistência e de força superior.	Condição Física: - Milha e extensões de braços.	30%	- Classificação de acordo com as tabelas de Fitnessgram utilizadas pelo grupo de Educação Física.	Equipamento de Educação Física
Desportos Colectivos – Basquetebol.	Identifica, compreende, descreve e aplica os objectivos, as acções técnicas, bem como as regras de segurança.	Basquetebol: -Exercício Critério: Drible e lançamento na passada.	30%	- Grau de execução das componentes críticas do exercício critério.	
Desportos Individuais - Ginástica de Aparelhos.		Ginástica de Aparelhos: Bock: Salto ao eixo e entre mãos. Mini trampolim: Salto Engrupado e Encarpado. Plinto: rolamento sobre o plinto.	40%	- Grau de execução.	

O Coordenador de Departamento /O Representante do Grupo de Recrutamento\_\_\_\_\_

(João Paulo Milheiro Dias)