



Escola Secundária Dr. Solano de Abreu

Ano Lectivo 2009/2010

MATRIZ DA PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

(Educação Física)

Código: 311

Tipo de Prova: Teórica e Prática

Duração: 90 minutos + 90 minutos

Conteúdos	Competências	Estrutura da Prova	Cotações	Critérios gerais de classificação/avaliação	Material a utilizar	Tipo de Prova
Regulamento técnico da modalidade de Futebol. Fundamentos técnico/táticos da modalidade.	Conhecer e compreender o jogo e as suas regras. Saber os fundamentos técnico/táticos de jogo	Escolha múltipla Questões de Verdadeiro/falso Questões de resposta curta	15 Pontos	Clareza e objectividade das respostas	Caneta	Teórica
Regulamento técnico da modalidade de Basquetebol. Fundamentos técnico/táticos da modalidade.	Conhecer e compreender o jogo e as suas regras. Saber os fundamentos técnico/táticos de jogo		15 Pontos			
Regulamento técnico da modalidade de Voleibol. Fundamentos técnico/táticos da modalidade.	Conhecer e compreender o jogo e as suas regras. Saber os fundamentos técnico/táticos de jogo		15 Pontos			
Fundamentos técnicos da modalidade de Ginástica de Solo e de Aparelhos. Materiais utilizados para a prática da modalidade.	Saber os fundamentos técnicos da modalidade Conhecer os materiais da modalidade		15 Pontos			

Conteúdos	Competências	Estrutura da Prova	Cotações	Critérios gerais de classificação/avaliação	Material a utilizar	Tipo de Prova
Condição Física –Milha (resistência), extensões de braços (força superior), abdominais (força média) e senta e alcança (flexibilidade).	Realiza com êxito a prova de resistência, de força superior, média e de flexibilidade.	Condição Física: - Milha, extensões de braços, abdominais e senta e alcança.	30 Pontos	- Classificação de acordo com as tabelas de Fitnessgram utilizadas pelo grupo de Educação Física.	Equipamento de Educação Física	Prática
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 Pontos	- Grau de execução das componentes críticas do exercício critério.		
Desportos Colectivos – Voleibol;	Identifica, compreende, descreve e aplica os objectivos, as acções técnicas, bem como as regras de segurança.	Voleibol: -Exercício Critério: Passe de dedos, manchete, serviço por baixo e remate.	30 Pontos	- Grau de execução das componentes críticas do exercício critério.		
Desportos Individuais – Ginástica de Aparelhos;	Identifica, compreende, descreve e aplica os objectivos, as acções técnicas, bem como as regras de segurança.	Ginástica de Aparelhos: Bock: Salto ao eixo e entre mãos. Mini trampolim: Salto Engrupado e Encarpado. Plinto: rolamento sobre o plinto.	25 Pontos	- Grau de execução		
Desportos Individuais – Ginástica de Solo.	Identifica, compreende, descreve e aplica os objectivos, as acções técnicas, bem como as regras de segurança.	Ginástica de Solo – apresentação de uma sequência com os seguintes elementos: rolamento à frente, rolamento à rectaguarda, apoio facial invertido, roda, posição de equilíbrio e posição de flexibilidade.	25 Pontos	- Grau de execução		

O Coordenador de Departamento /O Representante do Grupo de Recrutamento

(João Paulo Milheiriço Dias)