

# Escola Básica e Secundária do Cadaval

## Informação - Prova de Equivalência à Frequência

### Educação Física

ENSINO SECUNDÁRIO

Educação Física Prática (Código 311 | 2018)

---

#### 1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

Nesta prova são objeto de avaliação as seguintes metas/objetivos:

##### Saltos cavalo

Passagem por pino no plinto transversal

##### Mini trampolim

Mortal agrupado à retaguarda no mini-trampolim

##### Barra fixa

Subida de bicos

Sarilho à frente ou atrás

Saída de pés e mãos

##### Tênis

Serviço por cima, encadeando o mesmo com o deslocamento para a rede;

Volei/amortie e smash.

##### Judo

ritsu-rei

Za-rei

utiliza adequadamente o judogi

yoko-ukemi

zempo-ukemi

##### Escalada

realiza percurso de escalada na vertical na via central

#### 2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA

É um exame prático com 90 minutos de duração com a seguinte estrutura:

Grupos	Questões	Conteúdos	Cotação
Actividades Gímnicas:  Ginástica Aparelhos	No plinto Transversal, com trampolim (Reuther)	- Chamada a pés juntos  - Corpo em extensão com alinhamento dos segmentos, com impulsão dos braços para um 2º voo amplo  - Recepção equilibrada	25
	No minitrampolim, após 2 ou 3 saltos de impulsão	- Desequilíbrio e rotação à retaguarda  - Aproxima pernas ao tronco, com mãos junto aos joelhos  - Abertura energética à passagem pela vertical	10
	- Na barra fixa, realiza, com segurança e fluidez de movimentos uma sequência que englobe os elementos atrás descritos	- Na subida de bicos fecha o ângulo pernas/tronco no balanço à frente, seguido de retropulsão dos braços coordenada com o movimento de báscula da bacia, para apoio facial na barra.  - No Sarilho à frente ou atrás, mantém a posição do corpo em relação à barra durante o movimento, finalizando em apoio facial.  - Na Saída de pés e mãos, mantém as pernas e os braços bem estendidos durante a rotação, com movimento forte de abertura e antepulsão de braços para recepção no colchão em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido.	15
Raquetas:  Ténis	Em situação de exercício individual	- Consegue realizar serviço por cima para dentro da zona de serviço no campo oposto, rápido ou com efeito	25
		- Sobe à rede, seguindo o seu serviço	10
	Em situação de exercício, devolvendo bolas lançadas pelo Júri	- Opta pela técnica adequada, consoante a situação que se lhe apresenta	15
		- Veste o Judogui e aperta o cinto adequadamente	10

Desportos Combate	Em situação de exercício individual	- Flexão à frente com eixo na zona da anca, com inclinação da cabeça, com colocação correta das mãos	10
		- Flexão à frente com eixo na zona da anca, com inclinação da cabeça	10
		- Enrola o corpo e cruzando a perna e o braço do mesmo lado à frente do corpo, batendo com o braço a 30°/45° (em relação ao corpo), no momento do contacto deste com o “Tatami	10
		- À esquerda e à direita, faz a impulsão com a perna da frente, enrolando sobre o braço do mesmo lado e batendo com o braço contrário no solo, no momento do contacto do corpo no “Tatami”, saindo olhando o pé de trás “por fora” do outro braço, em pé e em equilíbrio.	10
Actividades Exploração Natureza	Em situação de exercício individual, com ajuda realizada pelo Júri	- Afasta lateralmente os pontos de apoio	5
		- Procura uma posição vertical e/ou afastamento da parede consoante as dificuldades encontradas	5
		- Aplica o princípio básico dos 3 apoios	10
		Chega ao topo da parede em 2 minutos	30
Escalada			

### 3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

#### São fatores de valorização:

A correção técnica de acordo com os Programas Nacionais da Disciplina de Educação Física.

#### São fatores de desvalorização:

A falta de correção técnica e o não cumprimento do tempo estabelecido.

### 4. MATERIAL

Ténis e equipamento desportivo adequado à realização da prova .

**5. DURAÇÃO**

A prova tem a duração de 90 minutos .