

ESCOLA SECUNDÁRIA D. MARIA II - BRAGA
PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Duração da prova: 90 minutos
Tolerância: 30 minutos

ANO LECTIVO 2009/2010
1ªe2ª FASE

12.º Ano

PROVA PRÁTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
(Decreto-Lei 74 / 2004)

Conteúdos		Estrutura	CrITÉrios de Avaliação
Atletismo	-Resistência	-Vai e Vem	-A distância percorrida
	Salto em Altura: Fosbury Flop	-3 saltos	- A execução técnica - A altura alcançada
Ginástica de Solo	Sequência no solo: Rodada; Meia-volta; Queda facial; Meia-volta; Ponte; Flexão do tronco à frente; Rolamento à retaguarda; Roda; Meia-volta; Apoio facial invertido; Rolamento à frente; Avião e Roda.	-Sequência no solo	- A execução técnica - Ligação dos elementos da sequência
Ginástica de Aparelhos	Saltos no Mini trampolim: -Salto em extensão -Salto meia pirueta/pirueta -Salto engrupado -Salto carpa	-Salto formal	- A execução técnica

ESCOLA SECUNDÁRIA D. MARIA II - BRAGA
PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Duração da prova: 90 minutos
Tolerância: 30 minutos

ANO LECTIVO 2009/2010
1ª e 2ª FASE

12.º Ano

PROVA PRÁTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
(Decreto-Lei 74 / 2004)

Conteúdos		Estrutura	CrITÉrios de Avaliação
Futebol	-Passe/Recepção -Remate -Desmarcação	- Situações analíticas e jogo 2 x 2	- A execução técnica
Voleibol	-Serviço -Recepção -Passe -Remate -Bloco	- Situações analíticas e jogo 2 x 2	- A execução técnica
Basquetebol	-Passe/Recepção -Drible -Lançamento em apoio -Lançamento na passada -Lançamento em suspensão	- Situações analíticas e jogo 2 x 2	- A execução técnica