

Ano Letivo	2011/2012		junho/setembro		
MATRIZ DE EXAME DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DO ENSINO BÁSICO-9º ANO					
Disciplina	Educação Física				
Modalidade da Prova	Prática	Duração	45 minutos	Tolerância	-----

Competências	Aprendizagens (Conteúdos)	Estrutura	Cotações	CrITÉrios de Classificação	Material
<p>- Análise e interpretação da realização das AF seleccionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização, participação, ética desportiva e regras.</p> <p>- Relacionamento com cordialidade e respeito pelos companheiros e adversários.</p> <p>- Participação activa em todas as situações, procurando o êxito pessoal e social.</p> <p>- Elevação do nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas e relacionamento</p>	<p>Modalidade Colectiva (uma das duas modalidades apresentadas)</p> <p>- Voleibol - Basquetebol</p> <p>Modalidades Individuais - Atletismo - Ginástica de Solo - Ginástica de Aparelhos</p>	<p>Modalidade Colectiva Realiza com correcção e oportunidade, em exercício critério, as acções técnicas inerentes à modalidade seleccionada.</p> <p>Modalidades individuais Atletismo: os alunos realizam uma prova de velocidade - 40 metros Ginástica: os alunos realizam uma sequência gímnica (exercícios critério obrigatórios) e realizam dois saltos no plinto. Os alunos serão avaliados em uma das duas</p>	<p>1. Modalidade colectiva - 50%</p> <p>2. Modalidades Individuais - 50%</p> <p>2.1. Atletismo (25%)</p> <p>2.1.1. Prova de Velocidade - 40 m (25%)</p> <p>2.2. Ginástica (25%)</p> <p>2.2.1. Solo: (15%) - Rolamento à frente (2%) - Rolamento à retaguarda (2%) - Apoio facial invertido com saída em rolamento à frente (3%) - Posição de equilíbrio (3%)</p>	<p>- Execução técnica do exercício; - Aplicação criteriosa do regulamento.</p>	<p>Material indispensável à realização da prova prática (roupa desportiva, sapatilhas, material de higiene pessoal)</p> <p>- No exercício de Atletismo, é condição de aprovação completar a prova nos seguintes tempos: - Masculino: 6,80 seg - Feminino: 7,50 seg.</p>

harmonioso do corpo com o espaço.		modalidades colectivas acima mencionadas e nas duas modalidades individuais apresentadas.	- Posição de flexibilidade (3%) - Elementos de ligação (2%) 2.2.2. Aparelhos: (10%) - Salto de eixo com o plinto transversal (5%) - Salto de eixo com o plinto longitudinal (5%)		
-----------------------------------	--	--	---	--	--

Observações/ Notas:

Coordenador de Departamento

Luís Branquinho

Professores responsáveis

José Pedro Silva

Bruno Machado