

---

## Prova Equivalência à Frequência

---

### EDUCAÇÃO FÍSICA (Correção da prova prática)

---

12º Ano de Escolaridade

---

Prova 311 / 1ª Fase

4 Páginas

---

Duração da prova: 90 min

---

# 2023

---

### Ponderações da Prova Prática

| Conteúdos/Matérias                                   | Nível de Desempenho (I/E/A)   |
|--|---|
| Teste de Resistência<br>Aeróbia<br><br>(15 pontos)   | Encontra-se na Zona Saudável para a idade – 15 pontos<br>Não se encontra na Zona Saudável para a idade – 0 pontos                   |
| Desporto Coletivo (45<br>pontos)<br><br>1- _____     | Nível Avançado – 45 pontos<br>Nível Elementar – 30 pontos<br>Nível Introdução/Elementar – 20 pontos<br>Nível Introdução – 15 pontos |
| Desporto Coletivo<br><br>(45 pontos)<br><br>2- _____ | Nível Avançado – 45 pontos<br>Nível Elementar – 30 pontos<br>Nível Introdução/Elementar – 20 pontos<br>Nível Introdução – 15 pontos |
| Ginástica<br><br>(30 pontos)                         | Nível Avançado – 30 pontos<br>Nível Elementar – 20 pontos   |

|  |   |
|--|---|
| 1 - _____  | Nível Introdução/Elementar – 15 pontos<br>Nível Introdução – 10 pontos  |
| Ginástica<br>(30 pontos)<br><br>2 - _____        | Nível Avançado – 30 pontos<br>Nível Elementar – 20 pontos<br>Nível Introdução/Elementar – 15 pontos<br>Nível Introdução – 10 pontos |
| Atletismo<br>(60 pontos)                         | Nível Avançado – 60 pontos<br>Nível Elementar – 40 pontos<br>Nível Introdução – 20 pontos   |
| Matéria Opcional<br>(10 pontos)<br><br>1- _____  | Nível Avançado – 10 pontos<br>Nível Elementar – 6 pontos<br>Nível Introdução/Elementar – 4,5 pontos<br>Nível Introdução – 3 pontos  |
| Matéria Opcional<br>(10 pontos)<br><br>2 - _____ | Nível Avançado – 10 pontos<br>Nível Elementar – 6 pontos<br>Nível Introdução/Elementar – 4,5 pontos<br>Nível Introdução – 3 pontos  |
| Dança<br>(15 pontos)                             | Nível Avançado – 15 pontos<br>Nível Elementar – 7,5 pontos<br>Nível Introdução/Elementar – 6 pontos<br>Nível Introdução – 5 pontos  |

**Exame de Equivalência à Frequência**  
**Disciplina de Educação Física (12ºAno) Cod. 311**  
 Ano Letivo 2019/2020

**Grelha de Classificação da Prova Prática**

Aluno (Nome) \_\_\_\_\_

| Conteúdos/Matérias   |                                      | Nível (I/E/A) | Cotação | Observações |
|--|--------------------------------------|---------------|---------|-------------|
| Teste de Resistência Aeróbia<br>(15 pontos)                          |                                      |               |         |             |
| Desporto Coletivo (45 pontos)<br>1- _____                            |                                      |               |         |             |
| Desporto Coletivo<br>(45 pontos)<br>2- _____                         |                                      |               |         |             |
| Opção entre uma das matérias:<br>ginástica (escolhe 2) ou atletismo: | Ginástica<br>(30 pontos)<br>1- _____ |               |         |             |
|  | Ginástica<br>(30 pontos)<br>2- _____ |               |         |             |
|  | Atletismo<br>(60 pontos)             |               |         |             |
| Matéria Opcional<br>(10 pontos)                                      |                                      |               |         |             |

---

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| 1- _____                                      |  |  |  |
| <b>Matéria Opcional</b><br><b>(10 pontos)</b> |  |  |  |
| 2- _____                                      |  |  |  |
| <b>Dança</b><br><b>(15 pontos)</b>            |  |  |  |

Cotação Total: \_\_\_\_\_ % ( \_\_\_\_\_ ).

Classificação de nível \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ ).

Assinaturas dos corretores:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_