

## INFORMAÇÃO | EXAME

DATA:

Prova de Equivalência à Frequência de: Educação Física

Código da Prova: 311

Ensino Secundário: 12ºAno

Modalidade: Prova escrita (30%) e prova prática (70%)

### Informação: - Prova de Equivalência à Frequência – Prova Prática

#### 1. Objeto de avaliação

A prova tem por referência os programas homologados de Educação Física e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada.

A) Conhecimentos e Capacidades:

Domínios conceptual, procedimental, atitudinal

- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras.
- Realizar e analisar no Desporto Individual – Atletismo (salto, corrida de velocidade), cumprindo corretamente as exigências elementares tanto técnicas como regulamentares.
- Aplicar no Desporto Individual – Ginástica, o regulamento técnico da modalidade e aplicar com oportunidade e correção todas as ações técnicas elementares dos diferentes elementos.

B) Conteúdos

A valorização relativa dos conteúdos apresenta-se no Quadro 1.

Quadro 1 - Valorização relativa dos conteúdos

TEMA / UNIDADE	TÍTULO	COTAÇÃO
Qualidades /capacidades Físicas; Aptidão Física	Executar a prova de corrida de resistência: Milha	50 pts
Modalidade desportiva coletiva: Basquetebol	Executar os gestos técnicos específicos da modalidade em situação individual (passes, dribles e lançamentos) e ou em situação de jogo. Conhecer as regras específicas da modalidade.	50 pts (apenas será abordada uma das quatro modalidades)

Modalidade desportiva coletiva: Futebol	Executar os gestos técnicos específicos da modalidade em situação individual (Passe, receção, controle e condução de bola e remate) e ou em situação de jogo. Conhecer as regras específicas da modalidade.	coletivas, escolhida previamente pelos professores do júri)
Modalidade desportiva coletiva: Andebol	Executar os gestos técnicos específicos da modalidade em situação individual (passes, dribles e remate) e ou em situação de jogo. Conhecer as regras específicas da modalidade.	
Modalidade desportiva coletiva: Voleibol	Executar os gestos técnicos específicos da modalidade em situação individual (Passe, manchete e serviço) e ou em situação de jogo. Conhecer as regras específicas da modalidade.	
Modalidade desportiva individual: Patinagem	Executar os gestos técnicos específicos da modalidade: Deslize sobre dois patins, deslize para a frente e para trás, curvar com cruzamento de pernas, travagens e saltos.	35 pts
Modalidade desportiva individual: Ginástica Desportiva	Elaborar e executar uma sequência de elementos gímnicos obrigatórios: rolamento à frente engrupado, rolamento à retaguarda com saída dos membros inferiores afastados, pino de braços, roda, posição de flexibilidade (ponte ou espargata), posição de equilíbrio (avião ou bandeira).	35 pts
Modalidade desportiva individual: Dança	Construir uma coreografia com a duração de uma frase musical com trinta e dois tempos.	30 pts

A prova é cotada para 200 pontos.

## 2. Caracterização da prova

- Tipologia da prova: prática (P).

- Componentes da disciplina: Desportos Coletivos e Desportos Individuais.

Observação: A estrutura da prova, nos Desportos Coletivos, será condicionada pelo número de alunos a avaliar.

### 3. Critérios de classificação

Grupo (estrutura)	Conteúdos	Critérios gerais de classificação
Grupo I	Qualidades /capacidades Físicas Aptidão Física	Execução da corrida da milha, cuja marca alcançada será avaliada de acordo com a tabela/protocolo existente na Escola (bateria de testes fitnessgram).
Grupo II (O júri escolhe apenas uma modalidade coletiva, neste grupo)	Modalidade desportiva coletiva: Basquetebol	Execução correta dos gestos técnicos em situação analítica e/ou de jogo. Selecionar os gestos técnicos da modalidade às situações específicas que vão ocorrendo no desenrolar do jogo.  Jogar sem cometer infrações.
	Modalidade desportiva coletiva: Futebol	Execução correta dos gestos técnicos em situação analítica e/ou de jogo. Selecionar os gestos técnicos da modalidade às situações específicas que vão ocorrendo no desenrolar do jogo.  Jogar sem cometer infrações.
	Modalidade desportiva coletiva: Andebol	Execução correta dos gestos técnicos em situação analítica e/ou de jogo. Selecionar os gestos técnicos da modalidade às situações específicas que vão ocorrendo no desenrolar do jogo.  Jogar sem cometer infrações.
	Modalidade desportiva coletiva: Voleibol	Execução correta dos gestos técnicos em situação analítica e/ou de jogo. Selecionar os gestos técnicos da modalidade às situações específicas que vão ocorrendo no desenrolar do jogo.  Jogar sem cometer infrações.
Grupo III	Modalidade desportiva individual: Patinagem	Executar os gestos técnicos da modalidade com perfeição, equilíbrio, harmonia e sentido estético.
	Modalidade desportiva individual: Ginástica Desportiva	Execução da sequência dos elementos com perfeição, harmonia e sentido estético.
	Modalidade desportiva individual: Dança	Execução da coreografia de uma dança (escolhida pelo júri) com harmonia, sentido estético e dentro do tempo/frase musical.

#### **4. Material**

MATERIAL PERMITIDO:

- Material específico para a prática de atividade física.

NÃO É PERMITIDO

- Qualquer outro tipo de material que não seja o obrigatório para a prática de atividade física.

#### **5. Duração**

90 minutos

O Coordenador de Área Disciplinar  
Sérgio Godinho