

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

**EDUCAÇÃO FÍSICA****2021****Prova 311**

12.º ano de Escolaridade (Despacho normativo n.º 10-A/2021, de 22 de março)

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência da disciplina de **Educação Física**, a realizar em 2021.

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos e nas competências enunciados no Programa de Programa Nacional de Educação Física.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspectos relativos à prova de equivalência à frequência:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Critérios gerais de classificação
- Material
- Duração

**Objeto de avaliação**

- Conhece, interpreta e identifica ações técnicas/táticas
- Realiza e adequa com correção as ações técnicas/táticas apropriadas
- Realiza com correção as habilidades gímnicas
- Cooperar com os companheiros, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo
- Conhece, interpreta e analisa criticamente e relaciona conceitos

**Caracterização da prova**

A prova é constituída por uma **Prova Escrita** e uma **Prova Prática**.

**PROVA ESCRITA – 200 Pontos**

CONTEÚDOS	OBJETIVOS	ESTRUTURA/ TIPOLOGIA
<b>CONHECIMENTOS</b>	<p><b>Conhece, interpreta e analisa criticamente, relacionando os conceitos subjacentes aos seguintes temas:</b></p> <p>a) Aptidão Física e Saúde. Factores associados a um estilo de vida saudável;</p> <p>b) Princípios do treino das capacidades Motoras;</p> <p>c) A Ética e os interesses sociais, económicos, políticos e outros nas actividades físicas desportivas;</p> <p>d) Factores de risco associados à prática de actividades físicas;</p> <p>e) A Ética e os interesses sociais, económicos, políticos e outros nas actividades físicas desportivas;</p> <p>f) Processos de controlo do esforço, sinais de fadiga e inadaptação ao exercício (dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, recuperação difícil).</p> <p>g) A Ética e os interesses sociais, económicos, políticos e outros nas actividades físicas desportivas: Violência; Corrupção e Verdade Desportiva.</p>	<p>Questões de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- resposta curta</li> <li>- resposta aberta</li> </ul>

**PROVA PRÁTICA – 200 Pontos**

**Condições de realização:** Nos Desportos Coletivos, Raquetas e Dança, caso os alunos inscritos não perfaçam o número suficiente para a realização das situações de avaliação, será solicitada a presença de:

- 1º - outros alunos
- 2º - professores

CONTEÚDOS	OBJETIVOS	ESTRUTURA/ TIPOLOGIA
<b>APTIDÃO FÍSICA</b> <i>Teste de Resistência</i> <i>Aeróbia</i>	Atingir ou ultrapassar o número de percursos de referência (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF).	Teste de Aptidão Aeróbia <i>(Vai - Vem)</i>
<b>DESPORTOS COLECTIVOS</b> <b>O aluno opta por duas das matérias:</b> <i>Andebol</i> <i>Basquetebol</i> <i>Futebol</i> <i>Voleibol</i>	Cooperar com os companheiros para alcançar o objetivo dos jogos desportivos coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras.  Conhecer, identificar e interpretar o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras.	Situação de jogo formal ou situação de jogo reduzido
<b>O aluno opta por uma das matérias:</b> <b>GINÁSTICA ou ATLETISMO</b>  <b>GINÁSTICA</b> <b>O aluno opta por duas das especialidades:</b> <i>Solo</i> <i>Acrobática</i> <i>Aparelhos</i>  <b>ATLETISMO</b> <i>Corridas, Saltos e Lançamentos</i>	Conhecer, identificar e interpretar a habilidades gímnicas a realizar. Solo: Elaborar, realizar e analisar uma sequência de habilidades no solo que combine com fluidez as destrezas gímnicas. Acrobática: Elabora, realiza e aprecia uma coreografia a par (com música e sem exceder dois minutos e trinta segundos). Aparelhos: Elaborar, realizar e analisar os elementos gímnicos.  Realizar e analisar, saltos, lançamentos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.	Em situação de prova: conjunto de destrezas gímnicas no solo e nos aparelhos  Em situação de prova individual



**PROVA PRÁTICA – 200 pontos**

CONTEÚDOS	COTAÇÃO
<b>APTIDÃO FÍSICA</b> <i>Teste de Resistência Aeróbia</i>	15 Pontos
<b>DESPORTOS COLECTIVOS</b> O aluno opta por duas das matérias: <i>Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol</i>	90 Pontos
<b>GINÁSTICAS</b> O aluno opta por duas das especialidades: <i>Solo, Acrobática e Aparelhos</i> <b>OU</b> <b>ATLETISMO</b> - <i>Corridas, Saltos e Lançamentos</i>	60 Pontos
O aluno opta por duas das matérias: <b>RAQUETAS</b> ( <i>Badminton</i> ) <b>CORFEBOL</b> <b>RAGUEBI</b> <b>ESCALADA</b>	20 Pontos
<b>DANÇA</b>	15 Pontos

A classificação da prova, C, é calculada a partir das classificações da prova escrita E, e da prova prática, P, da seguinte forma:

$$C = 30\%E + 70\%P$$

## Material

**Prova Escrita** – Material de escrita, caneta de tinta azul ou preta

**Prova Prática** – Equipamento desportivo

## Duração

**Prova Escrita** – 90 minutos

**Prova Prática** – 90 minutos

**Aprovada pelo Conselho Pedagógico a 05 de maio de 2021**  
**Afixada e publicada no site do agrupamento a 07 de maio de 2021**

(Nuno Filipe Santos Reis)