



INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA

2023

Prova 311

12.º ano de Escolaridade (Despacho Normativo n.º 4-B/2023, de 03 de abril)

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência da disciplina de **Educação Física**, a realizar em 2023.

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos e nas competências enunciados nas Aprendizagens Essenciais de Educação Física no final do ensino secundário.

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
<p>CONHECIMENTOS</p>	<p>Conhece, interpreta e analisa criticamente, relacionando os conceitos subjacentes aos seguintes temas:</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> <p>- resposta curta</p> <p>- resposta aberta</p>

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
APTIDÃO FÍSICA <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>
DESPORTOS COLECTIVOS O aluno opta por duas das matérias: <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
O aluno opta por uma das matérias: GINÁSTICA ou ATLETISMO GINÁSTICA O aluno opta por duas das especialidades: <i>Solo</i> <i>Acrobática</i> <i>Aparelhos</i> ATLETISMO <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

CONTEÚDOS	OBJECTIVOS	ESTRUTURA/ TIPOLOGIA
<p>O aluno opta por duas das matérias:</p> <p>RAQUETAS (<i>Badminton</i>)</p>	<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participação individuais, aplicando as regras.</p>	<p>Situação de jogo formal ou situação de jogo reduzido</p>
<p>CORFEBOL</p>	<p>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</p> <p>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.</p>	
<p>RAGUEBI</p>	<p>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.</p>	
<p>ESCALADA</p>	<p>Conhece e utiliza o equipamento específico da atividade e identifica as respetivas funções</p>	
<p>DANÇA</p>	<p>Compor e realizar sequências de elementos técnicos da dança em coreografia, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições, utilizando vários estilos.</p>	<p>Em situação de dança</p>

Critérios gerais de classificação

PROVA ESCRITA – 200 pontos

CONTEÚDOS	COTAÇÃO
CONHECIMENTOS	200 Pontos

PROVA PRÁTICA – 200 pontos

CONTEÚDOS	COTAÇÃO
APTIDÃO FÍSICA <i>Teste de Resistência Aeróbia</i>	15 Pontos
DESPORTOS COLECTIVOS O aluno opta por duas das matérias: <i>Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol</i>	90 Pontos
GINÁSTICAS O aluno opta por duas das especialidades: <i>Solo, Acrobática e Aparelhos</i> OU ATLETISMO - <i>Corridas, Saltos e Lançamentos</i>	60 Pontos
O aluno opta por duas das matérias: RAQUETAS (<i>Badminton</i>) CORFEBOL RAGUEBI ESCALADA	20 Pontos
DANÇA	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 19 de abril de 2023

Afixada e publicada na página do agrupamento a 20 de abril de 2023

O Diretor do Agrupamento de Escolas Secundárias de Portela e Moscavide



Nuno Filipe Santos Reis

