

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE OLIVEIRA DO HOSPITAL

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

CICLO	ENSINO SECUNDÁRIO
DISCIPLINA	EDUCAÇÃO FÍSICA
CÓDIGO	311
ANO DE ESCOLARIDADE	12.º ANO
TIPO DE PROVA	ESCRITA E PRÁTICA
DURAÇÃO DA PROVA/EXAME	90+ 90 MINUTOS
TOLERÂNCIA DA PROVA/EXAME	S/ TOLERÂNCIA

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova de equivalência à frequência de Educação Física tem por referência o Programa Nacional de Educação Física do Ensino Secundário em vigor e incide sobre a aprendizagem definida para o final do Ensino Secundário, de acordo com a legislação em vigor.

A prova de equivalência permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados nos domínios dos objetivos gerais, do domínio das aptidões/capacidades e do domínio dos conhecimentos, associados aos conteúdos e aos conceitos/noções básicas, no âmbito do programa da disciplina. As aptidões/capacidades e os conhecimentos foram selecionados e formulados no sentido de serem passíveis de avaliação em prova escrita de duração limitada.

Relativamente aos conteúdos previstos no programa do Ensino Secundário, a prova de equivalência apenas integrará itens relativos aos temas e conteúdos apresentados nas características e estrutura do teste desta informação.

2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA

A prova é constituída por duas vertentes – escrita e prática com a duração de 90 minutos cada.

Para os alunos com atestado médico, a prova tem um carácter teórico, fazendo apenas uma prova escrita.

Prova Escrita:

1. Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física:

1.1- Aptidão física e saúde (Conceito de Aptidão Física, capacidades motoras e aquecimento – resposta breve e questões de verdadeiro e falso);

1.2- Alimentação e saúde (Doenças associadas a hábitos alimentares – resposta breve);

1.3- Exercício físico na vida atual (Efeitos benéficos do exercício regular na saúde – resposta de desenvolvimento).

2. Estruturas e fenómenos sociais extraescolares: Desporto e a educação física; atividade física ao longo dos tempos – resposta de desenvolvimento.

Prova Escrita para alunos com atestado médico:

1. Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física:

1.1- Aptidão física e saúde (Conceito de Aptidão Física, capacidades motoras e aquecimento – resposta breve e questões de verdadeiro e falso);

1.2- Alimentação e saúde (Doenças associadas a hábitos alimentares – resposta breve);

1.3- Exercício físico na vida atual (Efeitos benéficos do exercício regular na saúde – resposta de desenvolvimento).

2. Estruturas e fenómenos sociais extraescolares: Desporto e a educação física; atividade física ao longo dos tempos – resposta de desenvolvimento.

3. Jogos Desportivos Coletivos: (Futebol, Andebol, Voleibol e Basquetebol) – regras, ações técnico táticas – resposta breve e questões de verdadeiro e falso).

4. Atletismo: (corrida de resistência, estafetas, barreiras e salto em comprimento, lançamento do peso – aspetos técnicos, resposta breve, questões de verdadeiro e falso).

Prova Prática:

1. Desportos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol) – opção por duas modalidades.

1.1 - Demonstrar o domínio das ações técnico-táticas das modalidades escolhidas: passe e receção, drible, finta, remate, finalização (andebol e futebol); ressalte, drible, passe e receção, finta, lançamento, finalização (basquetebol); receção, passe, manchete, serviço, remate, finalização (voleibol).

1.2 - Demonstrar o conhecimento e respeito pelas regras das modalidades escolhidas- Exercícios critério e circuito técnico individual.

2. Desportos Individuais (Ginástica de Solo e Atletismo):

2.1 – Ginástica de Solo: Demonstrar o domínio na execução de uma sequência gímnica elaborada ao critério do aluno(a) com os seguintes elementos obrigatórios: rolamento à frente, rolamento à retaguarda, apoio facial invertido, roda, posição de equilíbrio e posição de flexibilidade. – Apresentação de uma sequência gímnica que combine com fluidez as destrezas gímnicas solicitadas.

2.2 – Atletismo (opção por duas):

- Realizar corrida de velocidade de 40 metros em pista com partida alta;
- Realizar salto em comprimento;
- Realizar lançamento do peso (técnica completa).

3. Aptidão Física (Testes FITescola) opção por três testes referentes a força, resistência e

flexibilidade.

3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Prova Escrita:

As respostas de desenvolvimento deverão referir todos os elementos que constam do ponto 2 da Informação - Prova de Equivalência a Frequência.

1 – Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física: 130 pontos

2 – Estruturas e fenómenos sociais extraescolares: 70 pontos

Prova Escrita para alunos com atestado médico:

As respostas de desenvolvimento deverão referir todos os elementos que constam do manual adotado.

1 – Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física: 65 pontos

2 – Estruturas e fenómenos sociais extraescolares: 35 pontos

3 – Jogos Desportivos Coletivos: 65 pontos

4 – Atletismo: 35 pontos

Prova Prática:

Capacidade de execução das habilidades motoras de acordo com os padrões motores corretos.

1 – Desportos Coletivos: 70 pontos (35 pontos cada desporto coletivo)

2 – Desportos Individuais: 70 pontos

- Ginástica de Solo - 35 pontos

- Atletismo - 35 pontos

3 – Aptidão Física: 60 pontos (20 pontos para cada teste)

4. DURAÇÃO

Exame Escrito: 90 minutos

Exame Prático: 90 minutos

5. MATERIAL AUTORIZADO

Prova Escrita:

- Folha de prova e material de escrita, devendo o aluno ser portador de caneta ou esferográfica de tinta indelével de cor azul ou preta.
- Não é permitido o uso de lápis ou corretor.

Prova Prática:

A prova prática é realizada no pavilhão gimnodesportivo (modalidades coletivas e ginástica), e, no polidesportivo exterior (atletismo e aptidão física).

1 – O aluno deve apresentar-se com o equipamento desportivo adequado à prática de atividade física.

2 – Para a realização da prova de ginástica artística: no solo, deve calçar obrigatoriamente

sapatilhas de ginástica ou descalço/a.

Não é permitido qualquer outro tipo de material que não seja o obrigatório para a prática de atividade física.

Aprovada em Conselho Pedagógico em 08/05/2024