

INFORMAÇÃO PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Prova de Educação Física – código 311

12º ano de escolaridade - 2024

O presente documento visa divulgar as características da prova de **Equivalência à Frequência** da disciplina de Educação Física, código 311, a realizar em 2024. As informações apresentadas não dispensam a leitura da legislação em vigor nem das *aprendizagens essenciais* da disciplina.

O presente documento informa sobre os seguintes aspetos relativos à prova:

1. Objeto de avaliação
2. Características da estrutura da prova
3. Critérios gerais de classificação
4. Material autorizado
5. Duração

I. Objeto de avaliação:

A prova tem por referência as Aprendizagens Essenciais da disciplina de Educação Física do Ensino Secundário e permite avaliar a aprendizagem passível de ser efetuada numa prova escrita de duração limitada, incidindo sobre os domínios e/ou conhecimentos e competências que a seguir se enunciam:

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS:

- JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), 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;

- GINÁSTICA (uma matéria) Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo e Aparelhos), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

- ATLETISMO, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS, (BADMINTON/TÉNIS)

Realizar e analisar do ATLETISMO os diferentes tipos de corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.

- Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.

- OUTRAS - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Ténis e Badminton), garantindo a iniciativa na participação individual, aplicando as regras.

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA:

Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo e relacionar aptidão física e saúde, identificando os seus benefícios para a saúde.

ÁREA DOS CONHECIMENTOS:

Relacionar/aplicar conhecimentos sobre as regras e fundamentos de todas as matérias. Relacionar aptidão física e saúde, identificando os seus benefícios para a saúde.

2. Características e estrutura da prova

2.1. Será realizada uma prova teórica com a duração de 90 minutos para avaliar conhecimentos sobre:

- Aptidão física, desporto e saúde – 20%
- Atividades físicas desportivas – 80%

2.2. Será realizada uma prova prática com a duração de 90 minutos estruturada da seguinte forma:

- JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (uma matéria) – Situações de exercício critério individual e/ ou situações de jogo reduzido 2x2 ou 3x3;
- GINÁSTICA E ATLETISMO (uma matéria) – Situações de exercício critério individual e/ou apresentação de um esquema ou sequência gímnica com elementos obrigatórios;
- ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS:
 - Apresentação de uma composição coreográfica, com ritmo, em sintonia com a música, com a duração entre 45 a 60 segundos;
- RAQUETES (BADMINTON/TÉNIS) – Situações de exercício critério individual e de jogo em singulares e/ou de pares numa das modalidades;
- AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA – Realização do teste de Velocidade 40 metros.

3. Critérios gerais de classificação

A – Componente Escrita (30%)

B – Componente Prática (70%)

• Descritores:

- Ações técnicas - executa muito bem, executa bem, executa razoavelmente, executa com incorreções e não executa.
- Ações técnico-táticas: aplica/ não aplica com correção e oportunidade os conteúdos definidos. Adequa/ não adequa as ações às regras de jogo.

A prova será avaliada por três professores examinadores que constituem o júri, sendo aplicada a média das classificações atribuídas por cada um.

Nota: aconselha-se a consulta do manual adoptado pela escola: "Fair Play" - Texto Editora.

4. Material autorizado

- O aluno deverá trazer o equipamento desportivo próprio para a realização da prova. Na área de ginástica aconselha-se o uso de sabrinas, em alternativa a prova deverá ser realizada descalço/com meias. Todo o material desportivo usado para o exame prático das diferentes modalidades estará à disposição do aluno, excetuando a Dança em que o aluno poderá trazer a sua música.
- Como material de escrita, apenas pode ser usada caneta ou esferográfica de tinta, azul ou preta.
- Não é **permitido o uso de corretor**.

5. Duração

A prova tem a duração de:

Componente Escrita: 90 minutos (tolerância: não aplicável)

Componente Prática: 90 minutos (tolerância: não aplicável)

Componente Oral: (não aplicável)