
INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA - 1ª/2ª FASE

ENSINO SECUNDÁRIO

Disciplina: **Educação Física – Prova Prática**

Prova **311** | 2021

Duração da Prova: **90** minutos

10, 11º 12º Ano de Escolaridade

1. Objeto de avaliação

A prova de exame tem por referência o Programa de Educação Física do Ensino Secundário em vigor.

A prova desta disciplina permite avaliar o desempenho dos examinandos em situação prática de duração limitada, em relação aos seguintes objetivos:

- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc;
- Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades física, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral;
- Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.
- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar
- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e média duração; da força resistente; da força rápida; da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.

2. Características e estrutura da prova

A prova incide sobre a área de conhecimentos definida no Programa Nacional de Educação Física e englobada nos grandes temas:

- Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física;
- Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas;

A prova apresenta quatro áreas com expressão prática:

- Grupo I - avaliam-se as modalidades coletivas, nomeadamente Andebol, Basquetebol, Futsal e Voleibol. Inclui quatro partes (A, B; C e D), devendo o examinando selecionar duas para realização.
- Grupo II - avaliam-se as modalidades individuais, nomeadamente Atletismo e Ginástica Artística (Mini-Trampolim). É constituído por duas partes (A e B), devendo o examinando selecionar e realizar somente uma.
- Grupo III - avaliam-se os conhecimentos relacionados com a Aptidão Física. É constituído por duas partes (A e B), sem opção de escolha por parte do examinando.
- Grupo IV - avalia-se uma modalidade coletiva de carácter alternativo. É constituído por uma só parte (A).

A estrutura das diversas áreas sintetiza-se no quadro seguinte:

Matérias/Domínios	Conteúdos	Tipo de itens	Cotações
<p>BASQUETEBOL, ANDEBOL, VOLEIBOL E FUTEBOL/FUTSAL (Cooperar com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas).</p>	<p>Ações técnicas de base;</p> <p>Explora situações de jogo reduzidas ou em igualdade numérica optando pela eficácia ofensiva/defensiva;</p> <p>Desenvolve e sistematiza as ações elementares e complexas do ataque e defesa.</p>	<p>Exercícios Critério: 1x0 e 1x1;</p> <p>Exercícios Critério: 3x0 - 3x3;</p> <p>Análise teórica de situações práticas;</p> <p>Conceitos teórico-práticos;</p> <p>Exercícios Critério: jogos reduzidos 2x1-3x2-3x3.</p>	100 pontos
<p>ATLETISMO (Aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos, corridas e lançamentos, como praticante e em todas as situações que o exijam.).</p> <p>GINÁSTICA DE SOLO E MINITRAMPOLIM (Realizar as destrezas elementares</p>	<p>Corrida de velocidade (40 metros); Salto em altura; Lançamento do peso;</p> <p>Cambalhota à frente; Cambalhota à retaguarda; Pino de braços; Posição de flexibilidade ou posição de equilíbrio. Roda; Rodada.</p>	<p>Exercícios Critério: Prática Individual; Análise teórica de situações práticas;</p>	50 pontos

da ginástica de solo e aparelhos, cumprindo os critérios técnicos e de expressão com correção).	Salto em extensão (vela); Salto engrupado; Piruetas vertical; Carpa de pernas afastadas e de pernas unidas;		
APTIDÃO FÍSICA (Elevar o nível funcional das capacidades motoras, condicionais e coordenativas)	Bateria Testes FitEscola (2 Testes); Força Superior (Flexões de braços); Força Média (Abdominais).	Prática Individual; Execução prática dos testes da Bateria;	30 pontos
RAQUETAS - TÊNIS (Cooperar com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas).	Serve por cima; Batimento à direita e à esquerda; Amortie; Smash.	Exercícios Critério: 1x0 e 1x1; Análise teórica de situações práticas.	20 pontos
			Total 200 pontos

3. Critérios gerais de classificação

BASQUETEBOL, ANDEBOL, VOLEIBOL E FUTEBOL/FUTSAL	Execução correta ao nível da interpretação da técnica ofensiva/defensiva; Cumprir com os requisitos das ações garantindo a realização das componentes críticas das técnicas e das ações; Execução correta ao nível da técnica ofensiva/defensiva em simultâneo com as ações táticas.
ATLETISMO	Execução correta a nível técnico dos diversos elementos.
GINÁSTICA SOLO E MINITRAMPOLIM	Execução correta a nível técnico dos diversos elementos; Amplitude de movimentos; Cumprir os requisitos das ações com execução técnica ritmada e fluidez nas ligações gímnicas.
APTIDÃO FÍSICA	Cumprir os dois testes de acordo com as tabelas de referência do FitEscola.
RAQUETAS - TÊNIS	Execução correta ao nível da interpretação da técnica ofensiva/defensiva; Cumprir com os requisitos das ações garantindo a realização das componentes críticas das técnicas e das ações; Execução correta ao nível da técnica ofensiva/defensiva em simultaneidade com as ações táticas.

Esta prova tem um peso de 70% na nota final.

4. Material

Equipamento adequado à prática desportiva.

5. Duração

A prova de exame tem a duração de 90 minutos.