

INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Educação Física

2022

Prova 311 | 2022

12º Ano de Escolaridade

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 12º ano da disciplina de **Educação Física**, a realizar em 2022, nomeadamente:

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

Objeto de avaliação

A prova de exame de equivalência à frequência de Educação Física incide sobre os conhecimentos, habilidades e capacidades respeitantes aos conteúdos enquadrados em domínios do Programa da Disciplina, passíveis de avaliação em prova escrita e prática de duração limitada.

| PROVA ESCRITA | |
|---------------------------------------|---|
| Conteúdos | Objetivos |
| Grupo I Capacidades Físicas | * Identificar e compreender a importância do desenvolvimento das capacidades motoras e da composição corporal. * Analisar criticamente as características de um estilo de vida saudável, relacionando-as com atitudes e comportamentos individuais e sociais dos jovens e adultos. |
| Ética desportiva | * Analisar criticamente aspetos gerais da ética desportiva. |

| | |
|--|--|
| <p style="text-align: center;">Grupo II</p> <p>Ginástica de solo</p> <p>Ginástica de aparelhos</p> <p>Ginástica acrobática</p> | <p>* Identificar os diferentes elementos gímnicos.</p> <p>* Conhecer e identificar os diferentes aparelhos, as suas funções e o modo de execução das técnicas, compreendendo as regras de segurança.</p> |
| <p style="text-align: center;">Grupo III</p> <p>Atletismo:</p> <p>Corridas</p> <p>Saltos</p> <p>Lançamentos</p> | <p>* Identificar os espaços utilizados nas diferentes disciplinas do atletismo.</p> <p>* Conhecer e identificar as diferentes provas de atletismo, o regulamento de cada uma e as suas ações técnicas fundamentais.</p> |
| <p style="text-align: center;">Grupo IV</p> <p>Desportos coletivos:</p> <p>Futsal</p> <p>Basquetebol</p> <p>Voleibol</p> <p>Andebol</p> | <p>* Conhecer as regras fundamentais de cada modalidade.</p> <p>* Identificar os espaços de cada jogo e suas marcações.</p> <p>* Identificar princípios básicos das ações ofensivas e defensivas de cada modalidade.</p> |

| PROVA PRÁTICA | |
|--|---|
| Conteúdos | Objetivos |
| <p style="text-align: center;">Grupo I</p> <p>Ginástica de solo</p> | <p>Realizar um esquema de solo com os seguintes elementos obrigatórios:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Rolamento à Frente; * Rolamento à Retaguarda; * Apoio facial invertido; * Elemento de flexibilidade; * Elemento de Equilíbrio; * Roda. |

| | |
|--|--|
| <p>Grupo II</p> <p>Atletismo</p> <p>Corrida de velocidade</p> | <p>Realizar uma corrida de 40 metros, com partida de blocos.</p> |
| <p>Grupo III</p> <p>Voleibol</p> | <p>Realizar com correção e oportunidade em exercícios critério as seguintes ações:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Serviço; * Manchete; * Remate; * Bloco; * Posicionamento e deslocamento defensivo; * Passe. |
| <p>Grupo IV</p> <p>Andebol</p> | <p>Realizar com correção e oportunidade em exercícios critério as seguintes ações:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Passe de ombro; * Passe picado; * Drible; * Remate em apoio; * Remate em suspensão; * Mudanças de direção em drible. |

Caracterização da prova

A prova de equivalência à frequência é composta por uma prova escrita e uma prova prática que engloba os blocos temáticos constantes do programa da disciplina com a seguinte cotação:

| Prova Escrita | |
|--|----------------------------------|
| Estrutura | Cotações |
| Grupo I – 20 pontos | |
| <p>Item 1</p> <p>4 questões de resposta aberta</p> | <p>20 pontos (5 pontos cada)</p> |

| Grupo II - 20 pontos | |
|---|---------------------------|
| Item 2 10 questões de escolha múltipla | 10 pontos (1 ponto cada) |
| Item 3 2 questões de resposta aberta | 10 pontos (5 pontos cada) |
| Grupo III - 30 pontos | |
| Item 4 10 questões de completar | 10 pontos (1 pontos cada) |
| Item 5 10 questões de correspondência | 10 pontos (1 pontos cada) |
| Item 6 2 questões de resposta aberta | 10 pontos (5 pontos cada) |
| Grupo IV - 30 pontos | |
| Item 7 20 questões de escolha verdadeiro e falso | 20 pontos (1 pontos cada) |
| Item 8 2 questões de resposta aberta | 10 pontos (5 pontos cada) |

| Prova Prática | |
|--------------------------------------|--|
| Estrutura | Cotações |
| Grupo I – 30 pontos | |
| Ginástica no solo | 6 tarefas motoras – 4 pontos cada Atividade global – 6 pontos |
| Grupo II - 22 pontos | |
| Corrida de velocidade (40 metros) | 3 tarefas motoras – 6 pontos cada Atividade global – 4 pontos |
| Grupo III - 24 pontos | |
| Voleibol | 6 tarefas motoras – 3 pontos cada Atividade global – 6 pontos |

| | |
|----------------------|--|
| Grupo IV - 24 pontos | |
| Andebol | 6 tarefas motoras – 3 pontos cada Atividade global – 6 pontos |

CrITÉRIOS gerais de classificaÇão

As respostas elegÍveis e o afastamento integral dos aspetos solicitados implicam que as respostas sejam classificadas com zero.

A classificaÇão a atribuir a cada resposta resulta da aplicaÇão dos critÉrios de correÇão a seguir indicados:

| Prova Escrita | |
|--|---|
| Estrutura | Cotações |
| Grupo I – 20 pontos | |
| Item 1 (20 Pontos) | Conteúdo correto e adequado - 50% Organização coerente das ideias - 25% Capacidade de síntese - 25% |
| Grupo II - 20 pontos | |
| Item 2 (10 Pontos) Item 3 (10 Pontos) | Conteúdo correto e adequado – 100% Conteúdo correto e adequado - 50% Organização coerente das ideias - 25% Capacidade de síntese - 25% |
| Grupo III - 30 pontos | |
| Item 4 (10 Pontos) Item 5 (10 Pontos) Item 6 (10 Pontos) | Conteúdo correto e adequado – 100% Conteúdo correto e adequado – 100% Conteúdo correto e adequado - 50% Organização coerente das ideias - 25% Capacidade de síntese - 25% |

| Grupo IV - 30 pontos | |
|----------------------|---------------------------------------|
| Item 7 (20 Pontos) | Conteúdo correto e adequado – 100 |
| Item 8 (10 Pontos) | Conteúdo correto e adequado - 50% |
| | Organização coerente das ideias - 25% |
| | Capacidade de síntese - 25% |

| Prova Prática | |
|--------------------------------------|--|
| Estrutura | Cotações |
| Grupo I – 30 pontos | |
| Ginástica no solo | Executa correta e adequadamente as ações motoras – 50 % Aplicação correta dos regulamentos – 25% Criatividade – 25%. |
| Grupo II – 22 pontos | |
| Corrida de velocidade (40 metros) | Executa correta e adequadamente as ações motoras – 50 % Aplicação correta dos regulamentos – 25% Criatividade – 25%. |
| Grupo III – 24 pontos | |
| Voleibol | Executa correta e adequadamente as ações motoras – 50 % Aplicação correta dos regulamentos – 25% Criatividade – 25%. |
| Grupo IV – 24 pontos | |
| Andebol | Executa correta e adequadamente as ações motoras – 50 % Aplicação correta dos regulamentos – 25% Criatividade – 25%. |



Material

Para a realização da prova escrita o aluno necessita de esferográfica de cor azul ou preta.

Para a realização da prova prática o aluno deve apresentar-se equipado, como se de uma aula de Educação Física se tratasse Ténis, calções e t-shirt ou fato de treino.

Duração

A prova tem a duração de 180 minutos, 90 minutos para a realização da prova escrita e 90 minutos para a realização da prova prática, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.