

## 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
<b>Grupo I</b> 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><b>Grupo II</b></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><b>Grupo III</b></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><b>Grupo IV</b></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><b>Grupo I</b></p> <p>Ginástica de solo</p>	<p>Realizar um esquema de solo com os seguintes elementos obrigatórios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Rolamento à Frente;</li> <li>* Rolamento à Retaguarda;</li> <li>* Apoio facial invertido;</li> <li>* Elemento de flexibilidade;</li> <li>* Elemento de Equilíbrio;</li> <li>* Roda.</li> </ul>

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

### 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.