## INFORMAÇÃO — PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

# Educação Física

**1ª e 2ª Fases**

**Prova Código 311 | 2014**

**Tipo de prova: Escrita e Prática**

**Ensino Secundário – 12º Ano**

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência do 12ºAno do Ensino Secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2014, nomeadamente:

1. Objeto de avaliação;
2. Caracterização da prova;
3. Critérios gerais de classificação;
4. Material;
5. Duração.

### 1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência o Programa de Educação Física.

É obrigatória a realização de ambas as provas – escrita e prática.

A classificação é expressa pela média ponderada e arredondada às unidades das classificações obtidas nas duas componentes – prova escrita (30%), prova prática (70%)

- **Prova Escrita**

| OBJETO DE AVALIAÇÃO |
|---|
| **ATIVIDADES FÍSICAS:**<br>***Jogos Desportivos Coletivos*** – Voleibol, Futebol, Andebol e Basquetebol<br>Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras.<br>***Atletismo*** – Corridas de Barreiras e Estafetas ; Salto em Altura.<br>Identificar as determinantes técnicas e regulamentos das corridas de barreiras e estafetas, e do salto em altura.<br>***Ginástica – Solo e Aparelhos*** (minitrampolim, trave olímpica, plinto, barra fixa e paralelas simétricas)<br>Identificar as determinantes técnicas dos elementos gímnicos, no solo e aparelhos.<br>***Raquetas*** – Badminton e Ténis de Mesa<br>Conhecer o objetivo do jogo (badminton e/ou ténis de mesa), a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras. |

**APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE**

Identificar e relacionar as componentes da aptidão física com a saúde.

Identificar os processos de desenvolvimento, controlo e manutenção da aptidão física.

Identificar as fontes energéticas e princípios fundamentais do treino desportivo.

Relacionar a aptidão física com os fatores promotores de saúde/estilos de vida saudável.

Identificar os princípios gerais da ética desportiva.

Identificar as principais substâncias e métodos dopantes e suas consequências.

Identificar as principais lesões desportivas.

- **Prova Prática**

| **OBJETO DE AVALIAÇÃO** |
|---|
| **ATIVIDADES FÍSICAS:**<br>***Categoria A - Jogos Desportivos Coletivos*** – Voleibol, Andebol, Futebol e Basquetebol<br>- Realizar com correção as principais ações técnicas.<br>***Categoria B – Ginástica***<br>***Ginástica de Solo*** – Apoio facial invertido seguido de rolamento à frente, corrida e salto em extensão com ½ volta, rolamento à retaguarda, salto de tesoura, roda, uma posição de equilíbrio – avião, vela ou bandeira - rodada e uma posição de flexibilidade – ponte, espargata ou folha.<br>***Ginástica de Aparelhos:***<br>*Trave* - Entrada – De pé, apoiar as mãos e saltar com as pernas fletidas para posição de cócoras e erguer-se sobre a trave ou entrada a um pé, com corrida e chamada a um apoio no trampolim reuther.<br>Ficar de pé sobre o aparelho, executar 4/5 passos à retaguarda em pontas de pés, ½ volta em pontas e sobre os dois pés, seguido de salto em extensão ou outro salto gímnico, executar avião com braços em elevação lateral, um passo em frente, andar em pontas de pés até à extremidade da trave, juntar as pernas e realizar o salto em extensão com ½ volta para receção no solo, facial à trave.<br>*Paralelas Simétricas* - Entrada, 2 ou 3 balanços em apoio de mãos, posição angular em apoio manual, pino de ombros e saída simples à retaguarda ou à frente.<br>*Barra Fixa* - Subida pela frente, meia volta, passagem de uma perna e sarilho, volta à frente em apoio, balanços atrás e à frente, saída à frente<br>*Minitrampolim* - Saltos em extensão; engrupado; carpa com pernas afastadas, e pirueta (360º).<br>Plinto na posição transversal/longitudinal: Salto de eixo, salto entre mãos e rodada.<br>***Categoria C – Atletismo:***<br>Corrida de Barreiras - Realizar com fluidez a corrida transpondo três barreiras com correção técnica.<br>Corrida de Estafetas – Realizar as fases: corrida de aceleração, técnicas de transmissão e receção do testemunho e finalização da corrida.<br>Salto em Altura – Realizar o salto com a técnica Fosbury Flop. |

***Categoria D*** – *Raquetas* - Realizar com correção, em situação de jogo 1x1 as principais ações técnicas.

***Categoria E*** – *Danças Sociais* - Merengue, Rumba quadrada ou Chá-chá-chá : Passos específicos de cada dança. Respeitar o ritmo, tempo musical e interpretação.

**APTIDÃO FÍSICA**

Realizar um teste de aptidão aeróbia de acordo com a bateria testes do programa Fitnessgram - Vaivém ou Milha em corrida/ marcha (desde que justificado por atestado médico comprovativo de doença impeditiva)

**2. CARACTERIZAÇÃO DA PROVA**

**Prova Escrita**

No Grupo I - ***Jogos Desportivos Coletivos*** – 25 pontos - Escolher duas das quatro matérias. Resposta curta

No Grupo II - ***Atletismo*** – 25 pontos - Escolher uma das três matérias. Resposta Curta.

No Grupo III - ***Ginástica – Solo e Aparelhos*** – 25 pontos - Escolher uma das seis matérias. Resposta curta.

No Grupo IV - ***Raquetas*** – 25 pontos - Escolher uma das duas matérias. Resposta curta.

No Grupo V - ***Aptidão Física e Saúde*** – 100 pontos - Resposta curta e resposta extensa

**Prova Prática**

***Categoria A*** **-** *60 pontos (30+30)* - Avaliar em situação de exercício critério, duas das modalidades à escolha do aluno: Andebol, Futebol, Basquetebol ou Voleibol.

***Categoria B*** **-** *40 pontos* - Avaliar uma das Provas Gímnicas à escolha do aluno de entre as seguintes:

- ***Ginástica de Solo*** - Realizar com correção e fluidez uma sequência com os elementos gímnicos.

- ***Ginástica de Aparelhos*** - Realizar com correção e fluidez *a sequência num dos aparelhos* – Trave, Paralelas simétricas ou Barra Fixa.

- ***Ginástica de Aparelhos*** - Realizar com correção *4 saltos* num dos aparelhos propostos (Minitrampolim e Plinto). *Feminino (4 caixas + cabeça do plinto); Masculino: (5 caixas + cabeça do plinto)*

***Categoria C*** - *20 pontos* - Avaliar uma disciplina de Atletismo, à escolha do aluno.
Corrida de Barreiras - Distância de corrida à primeira barreira 8 a 10 m. Distância entre as barreiras adequada à largura da passada.
Corrida de Estafetas - em situação de exercício critério.
Salto em Altura – Mínimo 1m – Fem./ 1,20m - Mas.

***Categoria D*** - *20 pontos* - Avaliar uma das matérias à escolha do aluno de entre Badminton e Ténis de mesa, em situação de jogo 1x1.

***Categoria E*** - *20 pontos* - Avaliar uma coreografia, à escolha do aluno, em Line Dance. Critérios de observação: coreografia, ritmo, tempo musical e interpretação.

***Aptidão Física*** **-** *40 pontos* **-** Executar o número de percursos necessários para que o resultado se enquadre na Zona Saudável – idade igual ou superior a 17 anos: Feminino – 41 a 51 percursos; Masculino – 61 a 94 percursos.

**3.CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÂO**

**Prova Escrita**

- A classificação é atribuída de acordo com os elementos de resposta solicitados e apresentados;
- Os critérios de classificação das respostas aos itens de resposta extensa apresentam-se organizados por níveis de desempenho;
-

**Prova Prática**

- Os conteúdos a observar em cada uma das matérias são pontuados tendo em consideração as suas caraterísticas técnicas.
- São consideradas as cotações parcelares de cada conteúdo observado, expresso em grelhas de observação.
- Na aptidão física - respeitar a tabela do teste do Vaivém, da Bateria de Testes do Fitnessgram

**4. MATERIAL**

**Prova Escrita** - *Caneta azul ou preta*

**Prova Prática** - *Equipamento desportivo, ténis e sapatilhas de ginástica.*

**5. DURAÇÂO**

**Prova Escrita** - ***90 minutos***

**Prova Prática** - ***90 minutos***