

INFORMAÇÃO-PROVA

PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

ENSINO SECUNDÁRIO

| Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho

Ano letivo 2020/2021

Código|311 Disciplina| Educação Física

ano| 12ºAno

1. Objeto de avaliação

As provas de equivalência à frequência têm por referência o programa da disciplina de educação física para o ensino secundário. Avaliar as competências, que decorrem dos objetivos gerais enunciados no programa da disciplina, bem como os conteúdos aí enunciados, que são passíveis de avaliação numa prova prática e escrita de duração limitada.

Conteúdos - Prova escrita:

- Aptidão física e estilos de vida;
- Regulamento e fundamentos técnicos e táticos dos jogos desportivos coletivos (Andebol, Basquetebol, Corfebol, Futebol, Futsal, Râguebi e Voleibol);
- Regulamento e fundamentos técnicos das atividades físicas desportivas: Atletismo (corridas, saltos e lançamentos); Ginástica - de Solo, de Aparelhos (minitrampolim, plinto e boque) e Acrobática; Natação; Desportos de Raquetas - Badminton; Atividades Rítmicas Expressivas - Danças Sociais, Tradicionais e Aeróbica e Atividades de Exploração da Natureza - Orientação.

Conteúdos - Prova prática:

- Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas;
- Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Corfebol, Futebol, Futsal, Râguebi e Voleibol);
- Atividades Físicas Desportivas: Atletismo (corridas, saltos e lançamentos); Ginástica - de Solo, de Aparelhos (minitrampolim, plinto e boque) e Acrobática; Natação; Desportos de Raquetas - Badminton; Atividades Rítmicas Expressivas - Danças Sociais, Tradicionais e Aeróbica e Atividades de Exploração da Natureza - Orientação.

2. Caracterização e estrutura da prova

PROVA ESCRITA: escolha múltipla, questões de verdadeiro/falso, resposta curta e legenda.	
Conteúdos	Cotação
A aptidão física e os estilos de vida	40 pontos

Regulamento e fundamentos técnicos e táticos dos jogos desportivos coletivos	80 pontos
Regulamento e fundamentos técnicos das atividades físicas desportivas	80 pontos

PROVA PRÁTICA: testes de aptidão física, exercício critério/práticos e jogo reduzido.	
Conteúdos	Cotação
Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas	50 pontos
Atividades físicas - Jogos Desportivos Coletivos	50 pontos
Atividades físicas desportivas individuais	100 pontos

3. Critérios de classificação

Componente escrita:

- Seleção correta das respostas;
- Clareza e objetividade nas respostas.

Componente prática:

- Na **aptidão física**, a classificação do aluno será feita de acordo com as tabelas do Fitescola, consoante o género e a idade do aluno.
- Nos **jogos desportivos coletivos**, o aluno será avaliado segundo o grau de execução das componentes críticas do exercício critério/jogo reduzido.
- Nas **atividades físicas desportivas individuais**, o aluno será avaliado segundo a execução e o grau de dificuldade das componentes críticas do exercício prático.

Ponderação das componentes escrita e prática da prova:

- Componente escrita - 30%
- Componente prática - 70%

4. Material

Prova escrita: Só podem usar caneta/esferográfica de tinta azul ou preta indelével.

Prova prática: Equipamento de Educação Física (“t-shirt/sweater”, sapatilhas, calções/calças de fato de treino).

5. Duração

Prova escrita: 90 minutos.

Prova prática: 90 minutos.