

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA
Ensino Secundário
2021/2022

Prova de Equivalência à Frequência: Educação Física
Ano de escolaridade: 12º ANO **Código:** 311

1- Introdução:

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e das Aprendizagens Essenciais.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração.

2-Objeto de avaliação:

Aptidão Física e Saúde;

Jogos Desportivos Coletivos (Futebol, Voleibol, Andebol e Basquetebol);

Desportos Individuais (Atletismo, Ginástica e Natação);

Raquetas (Badminton);

3-Caraterização da prova (identificar a existência de versões e incluir cotação para cada item/grupo):

Prova Escrita

Quadro1 – Valorização Relativa dos Conhecimentos e Capacidades

Grupos	Conhecimentos e capacidades	Cotação (em pontos)
GRUPO I	Conhece o conceito de saúde e identifica os benefícios da atividade física.	40 pontos
GRUPO II	Conhece e identifica as capacidades motoras condicionais.	20 pontos
GRUPO III	Conhece o espaço de jogo, regras, sistemas de jogo, e ações técnico-táticas dos Desportos Coletivos (Voleibol, Futebol, Basquetebol e Andebol).	60 pontos
GRUPO IV	Conhece as especialidades da Ginástica e as componentes críticas dos diferentes elementos gímnicos.	20 pontos
GRUPO V	Conhece as disciplinas do Atletismo e respetivos regulamentos; conhece as componentes críticas dos diferentes gestos técnicos.	20 pontos
GRUPO VI	Conhece o espaço de jogo, regras, sistemas de jogo, e ações técnico-táticas do Badminton .	20 pontos
GRUPO VII	Conhece as técnicas de Natação e os aspetos fundamentais do regulamento técnico específico da modalidade.	20 pontos

Quadro2 – Tipologia, número de itens e cotação

Tipologia de Itens		Número de itens	Cotação por item (em pontos)
Itens de Seleção	Múltipla escolha – Resposta única	13	5 pontos
	Múltipla escolha – Lacuna	4	5 pontos
	Múltipla escolha – Associação	10	2 pontos
	Múltipla escolha – questões de alternativa constante (Verdadeiro/Falso)	11	5 pontos
Itens de Construção	Resposta aberta	2	20 pontos

Prova Prática

Quadro1 – Valorização Relativa dos Conhecimentos e Capacidades

Grupos	Conhecimentos e capacidades	Cotação (em pontos)
GRUPO I	Ginástica Sequência de elementos gímnicos no solo - Rolamento à frente. - Rolamento à retaguarda - Pino de braços com os membros superiores e inferiores em extensão; - Roda; - Ponte com os membros em extensão e pernas afastadas; - Vela - Avião com a perna elevada a mais de 90º - Saltos;	40 pontos
GRUPO II	Jogos Desportivos Coletivos (O aluno opta por dois dos desportos coletivos: Voleibol, Futebol, Basquetebol e Andebol) Voleibol: - Serviço por baixo e/ou Serviço por cima; - Passe; - Manchete; - Remate. ou/e Basquetebol: - Passe e receção em movimento; - Drible de progressão e de proteção; - Lançamento parado; - Lançamento na passada. ou/e Futebol: - Passe e receção em movimento; - Condução de bola; - Finta; - Remate. ou/e Andebol: - Passe e receção; - Drible; - Remate em apoio; - Remate em suspensão.	80 pontos
GRUPO III	Raquetas – Badminton - Serviço - Clear - Lob - Amorti - Remate	40 pontos
GRUPO IV	Atletismo - Corrida de 40 m planos (2 tentativas) - Lançamento do peso (2 tentativas) - masc. 3kg	40 pontos

	- fem. 2kg - Salto em comprimento (2 tentativas) - Corrida de 1609 metros (Milha)	
--	---	--

4-Critérios de classificação:

Prova Escrita(30%) e Prova Prática (70%). Ambas serão cotadas para 200 pontos e a classificação final será atribuída numa escala de 0 a 20 valores.

Prova Escrita:

Avaliação	Pontos
Fraco	0 a 49
Insuficiente	50 a 94
Suficiente	95 a 139
Bom	140 a 179
Muito Bom	180 a 200

Prova Prática:

A avaliação da Prova Prática privilegia a observação criteriosa das várias Atividades Físicas Desportivas propostas, no sentido de avaliar a prestação do aluno de acordo com o nível de desempenho.

Avaliação	Pontos
Fraco	0 a 49
Insuficiente	50 a 94
Suficiente	95 a 139
Bom	140 a 179
Muito Bom	180 a 200

5-Material a utilizar:

Prova Escrita: Caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

Prova Prática: Vestuário adequado à prática de atividade física.

6-Duração da prova:

90 + 90 minutos