



INFORMAÇÃO - Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física

Prova 311

12.º Ano de escolaridade

1. Objeto de avaliação

A prova a que esta informação se refere, permite avaliar conhecimentos e capacidades de acordo com o Programa Nacional de Educação Física adaptado ao nosso contexto escolar.

Prova Escrita

A prova permite avaliar conhecimentos de acordo com o programa estabelecido.

Grupo I

Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades físicas.

Conhece e interpreta os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras.

Grupo II

Identifica, compreende e descreve os fundamentos teóricos de suporte às Atividades Físicas, nas suas dimensões física, técnica, tática e regulamentar.

Desportos Coletivos (Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol), Ginástica de Solo e Aparelhos, Ginástica Acrobática, Atletismo, Raquetas, Patinagem, Atividades Rítmicas Expressivas e Atividades de Exploração da Natureza.

Prova Prática

Através da realização de exercícios físicos executados em contexto de exercício critério, o aluno deverá evidenciar conhecimentos e capacidades adequadas às diferentes situações:

Grupo I - Jogos Desportivos Coletivos

Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em situação de exercício de acordo com as regras das modalidades (Andebol; Basquetebol; Futebol e Voleibol).

Grupo II - Ginástica de solo e aparelhos

Realiza destrezas ou esquemas gímnicos, aplicando os critérios de correção técnica e expressão.

Grupo III - Atletismo

Realiza corridas e salto, cumprindo as exigências técnicas e de regulamento.

Grupo IV - Raquetas

Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, aplicando as regras de jogo.

Grupo V - Atividades Rítmicas Expressivas

Realiza sequências de elementos técnicos da dança em coreografias individuais ou a pares (Danças Sociais e Danças Tradicionais Portuguesas).

Grupo VI - Atividades de Exploração da Natureza

Escala com apoio, em percursos de trepar de dificuldade variável, adotando a posição de escalada em sistema *Tope Rope*.

Grupo VII - Aptidão Física

Realiza, em situação de corrida contínua ou em situação de exercitação simples, com correção e com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia e controlando o esforço, ações motoras globais de longa duração, ações motoras de contração muscular localizada, ou ações motoras de grande amplitude articular, atingindo ou ultrapassando os valores definidos para a zona Saudável da Aptidão Física do programa FitEscola®.

2. Características e estrutura

A Prova é constituída por uma prova escrita, com a percentagem de 30% e por uma prova prática, com a percentagem de 70% para a classificação final.

Prova Escrita

A prova permite avaliar conhecimentos de acordo com o programa estabelecido e já definidos no ponto anterior. A Prova apresenta dois grupos de perguntas e respeita a seguinte estrutura:

Grupo I

Inclui perguntas de desenvolvimento e de resposta curta.

Grupo II

Inclui perguntas resposta curta, resposta direta e/ou escolha múltipla.

A cotação da prova escrita é de duzentos pontos (200 pontos que correspondem a 30% da classificação final) distribuídos da seguinte forma:

- Grupo I - 60 a 70 pontos
- Grupo II - 130 a 140 pontos

Prova Prática

A prova permite avaliar conhecimentos e capacidades de acordo com o programa estabelecido, já definidos no ponto anterior.

A cotação da prova prática é de duzentos pontos (200 pontos que correspondem a 70% da classificação final) distribuídos pelos sete grupos.

3. Critérios gerais de classificação

Prova Escrita

O aluno deverá exhibir: domínio e aplicação de conceitos e conteúdos; utilização da terminologia específica; rigor e clareza da expressão escrita e sem erros ortográficos.

Prova Prática

Os critérios gerais de avaliação consideram a correção da execução dos diferentes gestos técnicos, destrezas e habilidades motoras e a adequação das ações técnicas às situações propostas.

4. Material

Componente escrita - caneta de tinta azul ou preta.

Componente prática - equipamento desportivo similar ao utilizado nas aulas de Educação Física.

5. Duração

Prova escrita e prática com duração de 180 minutos.

Prova escrita com a duração de 90 minutos;

Prova prática com a duração de 90 minutos.