

## INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

### EDUCAÇÃO FÍSICA

2023

#### Prova 311

12ºAno de Escolaridade

### OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova de Educação Física engloba uma componente escrita e uma componente prática centradas em três áreas programáticas e de acordo com as APRENDIZAGENS ESSENCIAIS definidas para o Secundário.

- A. Aptidão Física, Desporto e Saúde
- B. Desportos Individuais
- C. Desportos Coletivos

### CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

Esta Prova é composta por duas partes - escrita e prática, de 90 minutos cada.

A componente escrita tem uma ponderação de 30% e a componente prática tem uma ponderação de 70%.

A prova escrita apresenta questões relacionadas com as três áreas programáticas acima mencionadas e todas elas são de resposta obrigatória.

A classificação obtida será a resultante da soma das pontuações obtidas no conjunto das respostas, num total máximo de 200 pontos.

Na prova prática será solicitado ao avaliado que execute uma série de exercícios critério de acordo com as matérias definidas – Aptidão Física, Desportos Individuais e Desportos Coletivos.

### CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

- Conteúdo adequado e organizado
- Capacidade de síntese
- Organização coerente de ideias.
- Capacidade de emitir juízos de valor e capacidade crítica
- Realizar, da Aptidão Física, o teste de aptidão aeróbia – “VAIVÉM”, de acordo com o protocolo do FITescola.
- Realizar, do Atletismo, um lançamento e um salto cumprindo, corretamente, as exigências elementares técnicas.
- Realizar, da Ginástica no Solo, as destrezas elementares do solo cumprindo, minimamente, os critérios de execução.
- Realizar, da Ginástica de Aparelhos, Saltos básicos do Mini Trampolim.
- Realizar, da Natação percursos de 25 metros na técnicas de nado definidas.

- Realizar, do Badminton, deslocamentos e batimentos básicos da modalidade.
- Realizar, dos Desportos Coletivos, os exercícios-critério propostos, aplicando os conhecimentos técnicos corretamente.

## **DURAÇÃO**

- A prova Escrita tem a duração de 90 minutos
- A prova Prática tem a duração de 90 minutos:

## **MATERIAL**

### **Prova Escrita**

- O aluno apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.
- As respostas são registadas em folha própria, fornecida pelo estabelecimento de ensino.

### **Prova Prática**

- O aluno deve apresentar-se para a prova prática, no Ginásio, com equipamento desportivo adequado respeitando as regras definidas no regulamento de Educação Física: sapatilhas, meias, camisola, calções ou calças de fato de treino.
- O aluno deve apresentar-se para a prova prática, na Piscina, com equipamento desportivo adequado respeitando as regras definidas no regulamento de Educação Física: chinelos, fato de banho e touca. O uso de óculos de natação é facultativo.
- Não é permitido o uso de relógio, brincos, anéis ou quaisquer objetos que possam pôr em risco a integridade física do aluno.