

---

## INFORMAÇÃO – PROVA EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

---

Disciplina: **Educação Física**

Prova **311** | PROVA ESCRITA e PROVA PRÁTICA

-----  
Ensino Secundário

---

### **PROVA ESCRITA**

#### **OBJETO DE AVALIAÇÃO**

A prova escrita a que esta informação se refere pretende avaliar os conhecimentos dos alunos sobre os conteúdos relativos à cultura desportiva, tendo por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física para Ensino Secundário (10º, 11º e 12º anos).

#### **CARACTERIZAÇÃO E ESTRUTURA DA PROVA ESCRITA**

Prova escrita, constituída por 3 grupos que contêm itens de construção de resposta restrita e deresposta extensa. A prova escrita tem a cotação de 200 pontos e uma ponderação de 30%.

##### **Grupo I (60 pontos)**

###### **O UNIVERSO DAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS COMO ASPETO DA CULTURA**

- . Reconhecer a importância das atividades físicas desportivas na nossa sociedade.
- . Conhecer os fatores limitativos da prática das atividades físicas desportivas e saúdedas populações.
- . Identificar as diferenças entre os Jogos Olímpicos na Antiguidade e na Era Moderna.
- . Conhecer as causas e as consequências das diferentes perversões do desporto(especialização precoce, violência, corrupção e doping).

###### **SAÚDE E APTIDÃO FÍSICA**

- . Relacionar a aptidão física desportiva com a promoção e manutenção da saúde.
- . Conhecer os processos de elevação e manutenção da condição física.
- . Reconhecer a importância da atividade física como fator de saúde ao longo do tempo.

##### **Grupo II (70 pontos)**

###### **DESPORTOS INDIVIDUAIS**

###### **ATLETISMO**

- . Conhecer os regulamentos específicos de cada prova.

- . Conhecer as técnicas utilizadas em cada uma das disciplinas.
- . Identificar os materiais e o terreno de realização das diversas provas de atletismo.

#### **GINÁSTICA ARTÍSTICA**

- . Identificar os elementos gímnicos e modo de execução das diferentes técnicas.
- . Identificar os materiais e aparelhos utilizados.
- . Conhecer os aspetos relacionados com a segurança e as ajudas.

#### **BADMINTON**

- . Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das açõestático-técnicas abordadas.
- . Identificar os materiais e o terreno de jogo.
- . Conhecer as regras do jogo.

#### **Grupo III (70 pontos)**

#### **DESPORTOS COLETIVOS (Voleibol, Basquetebol, Andebol, Futebol)**

- . Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das açõestático-técnicas abordadas.
- . Identificar os materiais e o terreno de jogo.
- . Conhecer as regras do jogo.

#### **CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO**

- . Correção linguística (aspetos sintáticos e ortográficos).
- . Correção, rigor e clareza no vocabulário técnico.
- . Apresentação organizada e coerente das respostas.
- . Articulação lógica das ideias.
- . As respostas ilegíveis serão classificadas com zero pontos.

#### **MATERIAL**

- .O material a utilizar é esferográfica azul ou preta.
- .Não é permitido o uso de corretor.
- .As respostas são registadas em folha própria fornecida pelo estabelecimento de ensino.

#### **DURAÇÃO**

- . A prova escrita tem a duração de 90 minutos.

## **PROVA PRÁTICA**

### **Objeto de avaliação**

A prova prática tem como referência as Aprendizagens Essenciais de Educação Física do Ensino Secundário (10º,11º e 12º anos) e o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória e permite avaliar a capacidade de realização das atividades físicas selecionadas aplicando os conhecimentos sobre a técnica.

### **Caracterização e estrutura da prova**

A prova prática é constituída por 4 grupos de exercícios/critério distintos, sendo o Grupo I, II e III relativo a modalidades individuais e o Grupo IV constituído por modalidades coletivas.

A prova prática tem a cotação de 200 pontos e uma ponderação de 70% na classificação final das provas da disciplina.

#### **Grupo I (60 pontos) Ginástica**

##### **. Solo**

. Realizar uma sequência de habilidades no solo, que combine com fluidez, as seguintes destrezas gímnicas:

- Rolamento à frente engrupado e com membros inferiores afastados;
- Rolamento à retaguarda engrupado com saída de membros inferiores afastados e saída de membros inferiores juntos e estendidos;
- Roda;
- Apoio facial invertido seguido de rolamento à frente;
- Posições de flexibilidade e equilíbrios;
- Elementos de ligação: saltos, voltas e afundos.

##### **. Aparelhos**

. No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realizar o salto de eixo no plinto transversal.

#### **Grupo II (40 pontos) Atletismo**

. Realizar uma corrida de 1609m (milha) sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga.

. Efetuar uma corrida de barreiras (50 m), com partida de blocos, mantendo o ritmo das três passadas entre as barreiras durante toda a corrida, passando as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio, sem acentuada desaceleração.

. Lançar o peso de 3 kg/4 kg, de um círculo de lançamentos, com a pega correta, encadeando o deslizamento com o lançamento. Deslizar (de costas) com o ritmo de apoios curto e longo rasante ao solo. Rodar e avançar a bacia do lado do peso com extensão da perna, empurrando o engenho com extensão total dos segmentos e flexão da mão, trocando de pés, após a saída do peso, em equilíbrio.

. Executar salto em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço ajustada. “Puxar” as pernas para a frente e os braços (paralelos) para a frente e para baixo, na parte final do voo, inclinando o tronco à frente para receção na caixa de saltos.

. Executar triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada.

Realizar corretamente o encadeamento dos apoios - 1.º salto em pé coxinho, 2.º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés na caixa de saltos.

**Grupo III (10 pontos)**

**Badminton**

Realizar os seguintes gestos técnicos com correção e em exercício-critério.

- . Clear
- . Lob
- . Serviço
- . Drive
- . Amorti
- . Remate

**Grupo IV (90 pontos)**

**Desportos coletivos**

Realizar os elementos técnicos, em situação de exercício critério, das diferentes modalidades.

**Basquetebol**

- . Passe e receção.
- . Diferentes tipos de drible.
- . Diferentes tipos de lançamentos.
- . Diferentes tipos de mudança de direção.
- . Diferentes tipos de finta.

**Voleibol**

- . Diferentes tipos de passe.
- . Manchete.
- . Serviço por cima.
- . Remate em suspensão.

**Andebol**

- . Diferentes tipos de passes.
- . Drible.
- . Finta.
- . Diferentes tipos de remate.

**Futebol**

- . Passe, receção e controlo da bola.
- . Drible e finta.
- . Remate.

**Critérios gerais de classificação**

.Correção e rigor na realização dos elementos técnicos exigidos.

.Tempos e distâncias alcançadas

**Material**

Equipamento de acordo com o preconizado no regulamento da disciplina.

**Duração**

A prova terá a duração de 90 minutos.

**Local de realização**

Ginásio e campo desportivo exterior.