
INFORMAÇÃO – PROVA EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Disciplina: **Educação Física**

Prova **311** | PROVA PRÁTICA

Ensino Secundário

Objeto de avaliação

Esta prova 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

Prova prática, 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.