

INFORMAÇÃO-PROVA

Exame de Equivalência à Frequência

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo 2023/ 2024

Prova Código: 311

Duração: 90+90 minutos

Ensino Secundário - 12º Ano

O presente documento divulga informação-prova relativa à prova de exame de equivalência à frequência do Secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2024, nomeadamente:

1. Objeto de avaliação
2. Caracterização da prova
3. Critérios gerais de classificação
4. Material
5. Duração

1. Objeto de avaliação

Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnicas-táticas elementares em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras.

Relacionamento com cordialidade e respeito pelos companheiros e adversários.

Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e de grupo.

Domina as fases na Corrida de Barreiras.

Domina as técnicas de execução do Triplo Salto e Salto em Altura.

Em exercício critério e cumprindo as determinantes técnicas, executa os diferentes Saltos no Minitrampolim.

Mantém posição base adequada às ações técnico táticas a desencadear, num jogo de singulares/ pares de Badminton.

Analisar e interpretar a realização das atividades Físicas Desportivas, aplicando os conhecimentos sobre regulamento, técnica, tática, organização e ética desportiva.

Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da cultura desportiva.

2. Caracterização da prova

2.1. Características, estrutura e cotações

Prática: 100 Pontos					
Futsal	Corfebol	Voleibol	Badminton	Atletismo	Minitrampolim
20	15	15	15	20	15

* Mínimo de 20% de aproveitamento na teórica para poder contar a prática.

Os professores do grupo de Educação Física estarão presentes em ambos os momentos de avaliação. Para a avaliação da parte prática, os alunos serão divididos por grupos, e avaliados por estações, estando um professor presente em cada uma. Os grupos serão definidos e organizados previamente, bem como todo o processo de avaliação, de modo a facilitar a consecução do mesmo.

- Jogos Desportivos Coletivos - Jogo Reduzido: Corfebol, Futsal e Voleibol.

- Atletismo: Corrida de Barreiras; Triplo Salto e Salto em Altura.
- Mini Trampolim: Salto: Salto em extensão (vela), Salto engrupado, Salto de Carpa com pernas afastadas, Salto com 1 / 2 e 1 pirueta, Salto com mortal à frente engrupado.
- Badminton - Jogo de Singulares/Pares.

Teste Teórico:

- Conhecimentos sobre princípios táticos, técnica, organização, ética desportiva e regulamentos, das modalidades de Futsal, Voleibol, Corfebol, Badminton, Mini Trampolim e Atletismo (corrida de barreiras, triplo salto e salto em altura).
- Desporto e Sociedade.

3. Critérios gerais de classificação

Jogos Desportivos Coletivos:

- Enquanto atacante, realiza/executa as ações básicas ofensivas mais adequadas à situação de jogo.
- Enquanto defensor, realiza/executa as ações básicas defensivas mais adequadas à situação de jogo.

Atletismo:

- Realiza/executa com correção as diferentes fases da Corrida de Barreiras.
- Realiza/executa com correção técnica o Triplo Salto e Salto em Altura.

Mini trampolim:

- Realiza /executa com correção as diferentes determinantes técnicas de cada Salto.

Badminton:

realiza /executa com correção as ações básicas ofensivas / defensivas mais adequadas à situação de jogo;

Teste Teórico: os alunos devem responder estritamente ao que é solicitado, usar a terminologia adequada e responder de forma clara.

4. Material

Parte Prática:

Equipamento desportivo (de preferência fato de treino (ou calção e t-shirt), sapatilhas.

O aluno não deve usar acessórios (relógio, anéis, fios ou outros adereços) que ponham em risco a sua integridade física.

Parte Teórica:

Caneta azul/preta.

5. Duração

A prova tem a duração de 180 minutos (parte prática-90 minutos + parte teórica-90 minutos).