

EDUCAÇÃO FÍSICA

- A Prova de Equivalência à Frequência na disciplina de Educação Física é constituída por uma Prova Prática e outra Escrita, ambas com 90 minutos de duração, e uma cotação de 200 pontos em cada uma das provas.
- O Peso relativo de cada uma das Provas é de 70% para a avaliação prática e de 30% para a avaliação teórica, de acordo com a legislação em vigor.
- Para a realização da prova prática, o aluno deverá apresentar-se no Pavilhão Desportivo Escolar com o equipamento desportivo habitualmente utilizado nas aulas de Educação Física, bem como com pelo menos um colega para realizar os exercícios propostos.
- O suporte teórico de apoio, consta do manual adoptado pelo Grupo de Educação Física, para o Ensino Secundário (Educação Física, 10º/11º/12º, Porto Editora).
- A realização da Prova Teórica deverá realizar-se numa sala de aula normal.

Prova Prática

Objeto de avaliação 1. O aluno realiza a prova da “Milha” do programa Fitescola, mantendo um nível de prestação dentro da zona saudável de aptidão física

Características e Estrutura		Critério Geral de Classificação
Capacidades Motoras condicionais: Resistência	Corrida na pista de atletismo, percorrendo uma distância de 1602m.	O aluno, dispondo de uma tentativa, alcança um resultado dentro da Zona Saudável de Aptidão Física

Objeto de avaliação 2. O aluno realiza com correção técnica uma sequência de elementos gímnicos obrigatórios (Ginástica no Solo)

Características e Estrutura		Critério Geral de Classificação
Realiza uma combinação de elementos gímnicos no solo (colchões), integrando, numa sequência obrigatória, as seguintes acções:	a) Rolamento à retaguarda	O aluno dispõe de 2 tentativas para realizar o exercício gímnico, sendo avaliada a melhor prestação; As acções técnicas são avaliadas em: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Realiza (100%) ▪ Realiza Parcialmente (50%) ▪ Não Realiza (0%)
	b) 1 Pirueta	
	c) Avião	
	d) AFI + Rolamento à frente engrupado	
	e) Ponte	
	f) Roda a duas mãos	
	g) Rodada	
	Cadência e Ritmo do Exercício	
Combinação dos elementos		

Objeto de avaliação 3. O aluno realiza com correção ações técnicas elementares dos Jogos Desportivos Coletivos, em duas matérias à escolha entre Futebol, Voleibol e Basquetebol.

Características e Estrutura		Critério Geral de Classificação
Futebol	Circuito técnico contínuo, efetuado com rapidez de execução e realizando as seguintes ações técnicas:	a) Passe e receção com controle de bola
		b) Drible , contornando uma sequência de 4 pinos, distanciados entre si de 1,5 m
		c) Condução de bola , com mudança de direção e transposição de obstáculos fixos;
		d) Efetua uma “tabelinha” para remate enquadrado com a baliza
Voleibol	Em área delimitada de 3mx3m, o aluno executa:	a) Passe continuado
		b) Passes alternados por cima da rede
	Em área delimitada de 6m x 3m, com rede a 2,20 e em situação de 1 x 1, realiza:	c) Receção em manchete e reenvio em passe por cima da rede
		Em área delimitada de 12mx6m, rede a 2,20, o aluno executa:
Basquetebol	Circuito técnico contínuo, efetuado em corrida moderada e executando as seguintes ações técnicas:	a) Passe de ombro e deslocação para a frente assinalando com a mão contrária a intenção de receber a bola. Receção de bola com paragem a 1 tempo;
		b) Progride em Drible , contornando 4 pinos distanciados entre si de 1,5 mt., alternando mão de batimento de acordo com o sentido do deslocamento (dir./esq.)
		c) Drible/Finta com passagem de bola por trás das costas (batimento com mão dta ou esq. quando se desloca para o lado dto ou esq. Respetivamente
		d) Lançamento na passada para finalizar, ganhando ressalto ofensivo

O aluno dispõe de 3 tentativas para realizar com êxito as ações técnicas pretendidas.

As ações técnicas são avaliadas em:

- Realiza (100%)
- Realiza parcialmente (50%)
- Não Realiza (0%)

Objeto de avaliação 4. O aluno realiza com correção ações técnicas elementares no ATLETISMO, em uma das três matérias/modalidades à escolha entre Salto em comprimento, Lançamento do peso ou Corrida de Barreiras.

Características e Estrutura		Critério Geral de Classificação
Corrida de Barreiras	Realiza um percurso de 60 metros em linha recta, com barreiras, colocadas de forma regulamentar.	O aluno dispõe de 3 tentativas para realizar com êxito as Ações técnicas pretendidas. As Ações técnicas são avaliadas em: <ul style="list-style-type: none">▪ Realiza (100%)▪ Realiza parcialmente (50%)▪ Não Realiza (0%)
Lançamento do Peso	Lançamento do peso, a partir da posição de costas para a zona de lançamento (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos.	
Salto em Comprimento	Realiza o Salto em comprimento com corrida de balanço.	

Prova Escrita

O teste é constituído por quatro grupos de questões coincidindo com os conteúdos referenciados.

Conteúdos	Objetivos	Estrutura da Prova	Cotação	Crítérios de classificação
Conhecimentos sobre Hábitos de Vida Saudáveis	Grupo I ▪Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica factores associados a um estilo de vida saudável.	▪ O Grupo I: possui 6 questões de escolha múltipla	60 (6x10)	▪Domínio de Conceitos; ▪Capacidade de síntese; ▪Objetividade e rigor clareza e correção na utilização da Língua Portuguesa.
Conhecimentos sobre Capacidades Físicas	Grupo II ▪Conhece e identifica os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras; ▪Diferencia as diferentes capacidades motoras.	▪O Grupo II possui 6 questões	60 (6x10)	
Conhecimentos relativos aos objectivos e às acções técnico-táticas das várias modalidades	Grupo III ▪Identifica as principais acções técnico-táticas das modalidades nucleares do Programa de EF (Ginástica, Atletismo, Basquetebol, Voleibol, Futebol e Andebol)	▪O Grupo III possui 10 questões de resposta curta	40 (10x4)	
Conhecimentos relativos às regras das várias modalidades	Grupo IV ▪Conhece as principais regras das modalidades nucleares do Programa de EF (Ginástica, Atletismo, Basquetebol, Voleibol, Futebol e Andebol)	▪O Grupo IV possui 10 questões de escolha múltipla	40 (10x4)	

Montijo, 8 de maio de 2017

A Coordenadora do Grupo Disciplinar de Educação Física (3.º Ciclo e Secundário)

Carla Gonçalves