

Prova Prática + Prova Escrita

- A Prova de Equivalência à Frequência na disciplina de Educação Física é constituída por uma **Prova Prática + Prova Escrita**, ambas com 90 minutos de duração. Ambas as provas são cotadas de 0 a 200 pontos, sendo a classificação expressa na escala de 0 a 20 valores, arredondada às unidades;
- 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;
- A realização da Prova Escrita deverá realizar-se numa sala de aula normal;
- O suporte teórico de apoio, consta do manual adotado pelo Grupo de Educação Física, para o Ensino Secundário (Educação Física 3, 2, 1, 10º/11º/12º, Porto Editora).

Objeto de avaliação 1. O aluno realiza a prova da “Milha” do programa Fitescola (**APTIDÃO FÍSICA**).

Características e Estrutura		Critério Geral de Classificação
Aptidão aeróbia	Corrida na pista de atletismo, percorrendo uma distância de 1609m.	O aluno, dispendo 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 ações:	a) Rolamento à retaguarda	O aluno dispõe de 2 tentativas para realizar o exercício gímnico, sendo avaliada a melhor prestação;
	b) 1 Pirueta	
	c) Avião	
	d) Pino com rolamento à frente engrupado	
	e) Ponte	As ações técnicas são avaliadas em: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Realiza (100%) ▪ Realiza parcialmente (50%) ▪ Não Realiza (0%)
	f) Ângulo (posição de força)	
	g) Rondada	
	Cadência e Ritmo do Exercício	
Combinação dos Elementos		

Objeto de avaliação 3. O aluno realiza com correção ações técnicas elementares em duas matérias à escolha entre Futebol, Voleibol e Basquetebol (**DESPORTOS COLETIVOS**).

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
	Em área de 6m x 3m, com rede a 2,20, em situação de 1 x 1, realiza:	b) Passes alternados por cima da rede
	Em área de 12mx6m, rede a 2,20, o aluno executa:	c) Receção em manchete e reenvio em passe por cima da rede
	Em área de 12mx6m, rede a 2,20, o aluno executa:	d) Serviço por Cima
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
		<p>O aluno dispõe de 3 tentativas para realizar com êxito as ações técnicas pretendidas.</p> <p>As ações técnicas são avaliadas em:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Realiza (100%) ▪ Realiza parcialmente (50%) ▪ Não Realiza (0%)

Objeto de avaliação 4. O aluno realiza com correção ações técnicas elementares de duas das três modalidades à escolha entre Corrida de Barreiras, Lançamento do Peso ou Triplo Salto (**ATLETISMO**).

Características e Estrutura	Critério Geral de Classificação
Corrida de Barreiras. Realiza um percurso de 60 metros em linha reta, com 3 barreiras, colocadas de forma regulamentar. Combina com fluidez e coordenação a corrida, a impulsão, voo e a receção. Barreiras colocadas à altura média entre os joelhos e a linha de cintura pélvica.	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%)
Lançamento do Peso. Lança o peso (3/4 Kg), a partir da posição de costas para a zona de lançamento (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos. Roda e avança energeticamente a bacia do lado do peso. Ângulo de saída do engenho de +/- 45°, com movimento explosivo.	
Triplo Salto. Realiza o Triplo Salto com corrida de balanço de 6 a 10 passadas e aplica a sequência correta dos saltos, sem perda nítida de velocidade e fazendo a impulsão inicial, a partir da zona de chamada. Receção a pés juntos com flexão do tronco à frente dos membros inferiores.	

PROVA ESCRITA

A prova é constituída por quatro grupos de questões, de acordo com os conhecimentos referenciados abaixo.

Conhecimentos/ Objetivos	Estrutura da Prova	Cotação	Crítérios de classificação
<p>Grupo I - Conhecimentos relativos aos processos de desenvolvimento e manutenção da Condição Física.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica fatores associados a um estilo de vida saudável; • Conhece e identifica os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras; • Conhece e identifica fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas; • Diferencia as diferentes capacidades motoras 	6 questões	60 (6x10)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Domínio de Conceitos ▪ Capacidade de síntese ▪ Objetividade e rigor na utilização de terminologia desportiva ▪ Clareza e correção na utilização da língua portuguesa.
<p>Grupo II - Conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio das quais se realizam as Atividades Físicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica aspetos da dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos • Distingue Desporto e Educação Física; • Identifica fenómenos associados a limitações de prática das atividades física no contexto social e individual. 	6 questões	60 (6x10)	
<p>Grupo III - Conhecimentos relativos aos objetivos e às ações técnico-táticas das várias modalidades.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica as principais ações técnico-táticas das modalidades nucleares do Programa de EF (Ginástica, Atletismo, Basquetebol, Voleibol, Futebol e Andebol) 	10 questões de resposta curta	40 (10x4)	
<p>Grupo IV - Conhecimentos relativos às regras das várias modalidades.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhece as principais regras das modalidades nucleares do Programa de EF (Ginástica, Atletismo, Basquetebol, Voleibol, Futebol e Andebol) 	10 questões de escolha múltipla	40 (10x4)	