



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE BARTOLOMEU DE GUSMÃO
ESCOLA JOSEFA DE ÓBIDOS
ANO LETIVO 2020/2021

INFORMAÇÃO - Prova de Equivalência à Frequência do Ensino SECUNDÁRIO

(Despacho normativo n.º 10-A/2021)

Disciplina: **Educação Física (311) – 12ºano**

TIPO: E + P

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

	Temas	Subtemas	Conteúdos
1. ATIVIDADES FÍSICAS	Categoria A	Futsal Basquetebol Voleibol	Nível elementar
	Categoria B	Ginástica de solo Ginástica de aparelhos	Nível elementar
	Categoria E	Dança	Nível elementar
2. APTIDÃO FÍSICA	Aptidão física (APF FITescola) Desenvolvimento das capacidades físicas	Resistência aeróbica Força superior	
3. CONHECIMENTOS DOS FENÓMENOS DESPORTIVOS	CONHECIMENTOS DOS FENÓMENOS DESPORTIVOS	Educação Física e fenómenos sociais extraescolares Atividade, aptidão física e saúde Capacidades motoras e composição corporal Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física	

2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

A prova escrita é constituída por cinco grupos, I, II, III, IV e V de acordo com os conteúdos.

- I) Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física;
- II) Educação Física e Fenómenos Extracurriculares;
- III) Atividade, Aptidão Física e Saúde;
- IV) Capacidades Motoras e Composição Corporal;
- V) Atividades Físicas e Desportivas (Andebol, Basquetebol, Voleibol e Ginástica).

Os itens poderão envolver: aplicação de diferentes conceitos técnico-táticos das modalidades desportivas; as suas regras de jogo ou competição e os conhecimentos associados ao fenómeno desportivo. A tipologia dos itens serão: itens de seleção; escolha múltipla; classificação em verdadeiro e falso e itens de resposta curta e/ou de desenvolvimento.

A prova prática é constituída por situações de realização de percursos técnicos, destrezas específicas e por exercícios critério de cada uma das modalidades desportivas.

Consideram-se as matérias:

- Um Jogo Desportivo Coletivo à escolha (Voleibol ou Futsal ou Basquetebol);
- Três Atividades Gímnicas (Sequência de solo + Saltos no Minitrampolim + Saltos no Plinto);
- Uma Dança à escolha (Foxtrot ou Cha-cha-cha ou Rumba Quadrada);
- Aplicação dos testes do programa FITescola – Resistência Aeróbica e Força Superior.

3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

PROVA ESCRITA	COTAÇÃO	PROVA PRÁTICA	COTAÇÃO
Grupo I	30 Pontos	Grupo I – Aptidão Física	50 Pontos
Pergunta 1	15 Pontos	Resistência aeróbica	25 Pontos
Pergunta 2	15 Pontos	Força superior	25 Pontos
Grupo II	30 Pontos	Grupo II – Desportos Individuais	100 Pontos
Pergunta 1	30 Pontos	Ginástica de solo	25 Pontos
		Ginástica de Aparelhos	
		Saltos no Plinto	12,5 Pontos
		Saltos no Minitrampolim	12,5 Pontos
		Dança	
		(Foxtrot ou Rumba Quadrada ou Cha-cha-cha)	50 Pontos
Grupo III	25 Pontos		
Pergunta 1	10 Pontos		
Pergunta 2	15 Pontos		
Grupo IV	30 Pontos	Grupo III – Jogos Desportivos Coletivos	50 Pontos
Pergunta 1	10 Pontos	(Voleibol ou Futsal ou Basquetebol)	50 Pontos
Pergunta 2	10 Pontos		
Pergunta 3	10 Pontos		
Grupo V	85 Pontos		
Andebol	20 Pontos		
Basquetebol	25 Pontos		
Voleibol	20 Pontos		
Ginástica	20 Pontos		
TOTAL	200 PONTOS	TOTAL	200 PONTOS

Prova escrita . Nos itens de escolha múltipla, se o examinado selecionar mais do que uma alternativa, será atribuída a cotação de 0 (zero) pontos.

Prova prática . São criadas situações com habilidades ou exercícios critério de cada modalidade desportiva nas quais o examinado:

- Se não executar ou demonstrar muitas incorreções, ser-lhe-á atribuído 0% da cotação;
- Se executa com ligeiras incorreções obtém 50% da cotação
- Com a correta execução, obtém 100% da cotação.

Na prova do grupo II (Dança), o examinado tem de apresentar uma coreografia de 32 tempos.

Na prova do grupo I (Testes de Aptidão Física), o examinado deverá situar-se dentro da Zona Saudável (tabela do FITescola).

Classificação final: 70% avaliação prática e 30% da avaliação teórica (teste escrito).

4. MATERIAL NECESSÁRIO E DURAÇÃO DA PROVA

O examinado tem de apresentar equipamento adequado à prática das diversas atividades físicas. Indicação em link ou cd da música a apresentar na prova da categoria E.

As duas provas – prática e escrita - têm a duração de 90 minutos cada, sem tolerância.