
Informação - Prova Prática de Equivalência à Frequência de E. Física

Prova 311 / 2020

Ensino Secundário - 12º ano de escolaridade

1. Introdução:

O presente documento visa divulgar as características da prova prática de equivalência à frequência do ensino secundário, na disciplina de educação física, a realizar em 2020.

2. Objeto de avaliação:

A prova tem por referência os Programas Nacionais de Educação Física em vigor.

A prova prática desta disciplina permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados nos domínios atividades e aptidão física dos programas da disciplina, passíveis de avaliação em prova de duração limitada.

3. Características e estrutura:

A prova apresenta um grupo bem definido com vários subgrupos, onde são solicitados vários desempenhos/destrezas motoras. Dentro dos desportos coletivos são solicitados dois, entre os realizados nas aulas; também são solicitadas duas danças realizadas nas aulas; uma escolha entre a modalidade de Atletismo ou de Ginástica e a realização de dois dos quatro testes de aptidão física realizados nas aulas (tendo que ser atingida a zona saudável da aptidão física).

- Desporto coletivo 1 (em situação de exercício critério - em circuito)
- Desporto coletivo 2 (em situação de exercício critério - em circuito)

- Dança 1 (em situação de exercício critério);
- Dança 2 (em situação de exercício critério);

• Situação de Atletismo (duas especialidades) ou ginástica (dois saltos em mini trampolim);

- 2 testes de condição física;

No desporto coletivo 1 e 2 avaliam-se as aprendizagens/desempenhos no domínio das Atividades Físicas. Tem como objetivo analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre a técnica, a tática, organização e participação, ética desportiva, etc. Cotação: **90 pontos**.

Na situação de dança 1 e dança 2 temos como objetivo analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos de acordo com a estrutura musical, integrando as habilidades e combinações exercitadas com correção técnica, coordenação, fluidez de movimentos e em sintonia com a música. Cotação: **30 pontos**.

Na situação de Ginástica de Aparelhos o objetivo é realizar as destrezas elementares do mini trampolim, aplicando os critérios de correção técnica e expressão. Como opção pode ser realizada a modalidade de Atletismo, cujo objetivo é analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre a correção técnica. Cotação: **30 pontos**.

Na situação da aptidão física, o objetivo é realizar com correção 2 dos 4 testes que medem a aptidão física utilizados na escola: aptidão aeróbia; força média; força superior e flexibilidade. Cotação: **50 pontos**.

4. Critérios gerais de classificação:

A classificação a atribuir a cada desempenho/prestação motora, resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

- A cada questão não respondida, realizada ou anulada é atribuída a cotação de zero pontos;
- Realiza as atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre a técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

- Situação de desportos coletivos 1 e 2, em situação de exercício critério:
 - Correção global na execução dos gestos técnicos (cumprimento das componentes críticas)
 - Oportunidade na realização das ações ofensivas e defensivas
 - Respeito pelas regras do jogo
 - Participação de acordo com os princípios básicos do jogo

- Situação das danças 1 e 2, em situação de exercício critério:
 - Correção global na execução, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música.
- Situação do Atletismo (2 modalidades) ou de Ginástica de aparelhos (mini trampolim) em exercício critério:
 - Técnica de execução dos elementos técnicos definidos.
- Situação da Aptidão Física - Tabela de referência da bateria de testes do “Fitescola”.

5. Prova Prática:

A prova prática tem um peso de 70% da nota final.

6. Duração:

A prova tem a duração de 90 minutos, sem qualquer tempo de tolerância.

7. Material autorizado:

Equipamento desportivo (T-shirt e calções) - Ténis e Sapatilhas de Ginástica.