

INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Educação Física**2024****Prova 311****Prova prática****Ensino secundário - 12º Ano****Duração da prova: 90 minutos****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 2024.

2. Objeto de avaliação:

A prova tem por referência as Aprendizagens Essências 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 matéria 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 disciplinas) ou ginástica (dois saltos em minitrampolim).
- 2 testes de aptidão 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 minitrampolim, aplicando os critérios de correção técnica e expressão. Como opção pode ser realizada a matéria 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.**

| Grupo | Atividades Físicas | Dança | Ginástica ou Atletismo | Aptidão Física | TOTAL |
|--------------------------------|---------------------------|--------------|-------------------------------|-----------------------|--------------|
| Cotação (em pontos) | 90 | 30 | 30 | 50 | 200 |

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 disciplinas) ou de Ginástica de aparelhos (minitrampolim) 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:

Todo o material desportivo existente na escola será disponibilizado para a realização da prova. Os alunos deverão apresentar-se à hora marcada no pavilhão gimnodesportivo, devidamente equipados: fato de treino e/ou calções desportivos com t-shirt, ténis e sapatilhas de Ginástica.