

INFORMAÇÃO-PROVA EDUCAÇÃO FÍSICA

2022

Prova 311

ENSINO SECUNDÁRIO

12º Ano de Escolaridade

DECRETO-LEI Nº55/2018, DE 6 DE JULHO /
DESPACHO-NORMATIVO 7-A/2022 DE 24 DE MARÇO DE 2022

PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

TIPO DE PROVA: PROVA ESCRITA + PRÁTICA

INTRODUÇÃO

O presente documento divulga informação relativa à prova supracitada, a realizar em 2022, nomeadamente:

- **Objeto de avaliação**
- **Caracterização da prova e Estrutura**
- **Material**
- **Duração**
- **Critérios gerais de classificação**

Este documento deve ser dado a conhecer ao aluno e com ele deve ser analisado, para que fique devidamente informado sobre a prova que irá realizar.

Na prova, o grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelo Programa, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

OBJETO DE AVALIAÇÃO

Jogos Desportivos Coletivos (Voleibol e Andebol)

- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC, realizando com oportunidade e correção as ações tático-técnicas elementares em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras;
- Relacionamento com cordialidade e respeito pelos companheiros e adversários;
- Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e de grupo.

Atletismo

- Domina as técnicas do salto em comprimento e lançamento do peso.
- Domina as fases na corrida de velocidade, estafetas e barreiras.

Atividades Gímnicas

- Realiza as destrezas elementares de solo e aparelhos, em esquema individual, aplicando os critérios de correção técnica, de expressão e de combinação.

Conhecimentos teóricos (prova escrita)

- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas desportivas, aplicando os conhecimentos sobre regulamento, técnica, tática, organização e ética desportiva;
- Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da cultura desportiva.

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA E ESTRUTURA

A prova é cotada para 200 pontos

Prova Escrita - 100%

Prova Prática - 100%

Prova Escrita:

- Conhecimentos sobre princípios táticos, técnica, organização, ética desportiva e regulamentos, das modalidades de Voleibol, Andebol, Ginástica de solo/aparelhos e Atletismo.

- Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.

- Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:

- Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces;
- Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo;
- Corrupção vs. verdade desportiva.

Prova Prática:

- Para a avaliação da prova prática, os alunos serão avaliados por estações, estando um professor presente em cada uma. A organização dos exercícios será estabelecida previamente, bem como todo o processo de avaliação, de modo a facilitar a consecução do mesmo.

- Jogos Desportivos Coletivos – gestos técnicos e jogo reduzido: Voleibol e Andebol.

- Atletismo: lançamento do peso, salto em comprimento e corrida de velocidade.

- Ginástica: sequência de solo - apresentação, elemento de equilíbrio e flexibilidade, rolamentos à frente e à retaguarda, apoio facial invertido e roda; sequência de aparelhos: saltos minitrampolim – extensão, encarpado, engrupado, meia-pirueta, pirueta.

MATERIAL

- Prova Escrita: caneta azul/preta.
- Prova Prática: o examinando necessita de equipamento desportivo adequado à prática motora (camisola, calções ou calças de fato de treino, sapatilhas).

DURAÇÃO

Prova Escrita: 90 minutos.

Parte Prática: 90 minutos.

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Prova escrita:

Os alunos devem responder estritamente ao que é solicitado, usar a terminologia adequada e

responder de forma clara.

- Cinco grupos de perguntas: resposta curta, escolha múltipla, preenchimento de espaços, verdadeiro e falso com correção das falsas tendo em vista a análise e interpretação das atividades físicas desportivas, aplicando os conhecimentos sobre regulamento, técnica, tática, organização e ética desportiva; Resposta de desenvolvimento interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da cultura desportiva.

Cotações: - Resposta curta – 15%

- Escolha múltipla – 20%

- Preenchimento de espaços – 15%

- Verdadeiro e Falso com correção das falsas – 20%

- Resposta de desenvolvimento – 30%

Prova prática:

Jogos Desportivos Coletivos:

- Enquanto atacante, realiza/executa as ações básicas ofensivas mais adequadas à situação de jogo.

- Enquanto defensor, realiza/executa as ações básicas defensivas mais adequadas à situação de jogo.

Atletismo:

- Cumpre os critérios de êxito inerentes às várias fases do salto em comprimento e lançamento do peso.

- Realiza/executa com correção técnica as várias fases da corrida de velocidade.

Ginástica: Realiza/executa com correção as diferentes determinantes técnicas do elemento de equilíbrio, apoio facial invertido, roda, rolamento à frente e à retaguarda com saída de pernas em extensão e afastadas; rolamento engrupado à frente e à retaguarda; rolamento à frente saltado. Realiza/executa com correção as diferentes determinantes técnicas da sequência de aparelhos: saltos minitrampolim – extensão, encarpado, engrupado, meia-piruetta, piruetta.

*Ponderação das componentes escrita e prática das provas de equivalência à frequência dos cursos científico-humanísticos e dos cursos artísticos especializados do ensino secundário — 2022:

Escrita – 30%

Prática – 70%

Maio de 2022