
INFORMAÇÃO PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA – Ensino Secundário

Ano letivo: 2023/2024

1.ª e 2.ª FASES

Disciplina: Educação Física

Código: 311

Modalidade da Prova: Escrita + Prática

PROVA ESCRITA**OBJETO DE AVALIAÇÃO**

Aptidão Física (capacidades motoras)

Elementos técnico-táticos de Voleibol, Basquetebol, Futebol e Andebol

Execução dos movimentos gímnicos, progressões pedagógicas, ajudas e erros mais frequentes nas várias áreas da Ginástica.

Execução dos gestos técnicos, progressões pedagógicas e erros mais frequentes nas várias disciplinas técnicas do Atletismo.

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

Perguntas diretas.

Perguntas de escolha múltipla.

Perguntas de verdadeiro e falso.

Perguntas de desenvolvimento.

CRITÉRIOS GERAIS DE AVALIAÇÃO

Aptidão Física – Identificação e apresentação de processos de elevação e manutenção das capacidades motoras.

Desportos coletivos – Interpretação das diferentes situações de jogo, identificação das regras fundamentais.

Ginástica – Caracterização. Identificação dos diferentes movimentos gímnicos. Identificação e apresentação de progressões pedagógicas, ajudas e erros mais frequentes.

Atletismo - Caracterização. Identificação dos locais das provas. Identificação e objetivos de cada disciplina técnica. Identificação e apresentação de progressões pedagógicas e erros mais frequentes.

MATERIAL

O examinando deve usar na prova, como material de escrita, apenas caneta/esferográfica de tinta azul ou preta. Não é permitido o uso de lápis ou corretor

DURAÇÃO

90 minutos

PROVA PRÁTICA

OBJETO DE AVALIAÇÃO

Aptidão Física: - Corrida de resistência (12 min).

- 30 Abdominais.
- 15 Flexões de braços.

Voleibol: - Sustentação de bola em passe.

- Sustentação de bola em manchete.
- Sustentação de bola em passe e manchete, alternadamente.
- Serviço.

Basquetebol - Auto-passe, finta, drible e lançamento na passada do lado direito.

- Auto-passe, finta, drible e lançamento na passada do lado esquerdo.
- Auto-passe, drible, paragem a 1 e 2 tempos, e lançamento em suspensão perto do cesto (dentro da área restritiva).
- Auto-passe, paragem a 1 e 2 tempos, e lançamento em suspensão (fora da área restritiva).
- Lance livre

Futebol - Passe para a parede com receção.

- Passe para a parede ao primeiro toque.
- Condução de bola.
- Condução de bola, finta e remate para a baliza.

Andebol - Auto-passe, finta, drible e remate em suspensão.

- Auto-passe, finta, drible e remate na passada.
- Auto-passe, finta e finalização nas zonas assinaladas.

Ginástica: Executar uma sequência gímnica com: Rolamento à frente, Rolamento à retaguarda, Apoio facial invertido, Roda, Avião, Ponte e Passos Rítmicos.

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

Corrida contínua.

Exercícios-critério.

Sequência gímnica.

CRITÉRIOS GERAIS DE AVALIAÇÃO

Aptidão Física – Execução com correção, ritmo e intensidade do esforço.

Desportos coletivos – Execução com coordenação, velocidade, oportunidade e ritmo.

Ginástica – Execução de forma fluída, harmoniosa e com a postura gímnica adequada.

MATERIAL

Equipamento do aluno, tal como consta do Regulamento Interno da Escola Secundária de Almeida Garrett.

DURAÇÃO

90 minutos

NOTA – A classificação da prova é expressa pela média ponderada e arredondada às unidades das classificações obtidas nas duas componentes: escrita 30%, prática 70%, de acordo com o disposto na alínea b), do ponto 13, do artigo 18.º, do Despacho Normativo nº 4/2024 de 21 de fevereiro.