

## Informação-Prova de Equivalência à Frequência

Publicitada a 2 de junho de 2021

### Prova 311 - Educação Física

12º Ano de Escolaridade

**Prova:** Prática

**Duração da Prova:** 90 minutos | **Tolerância:** sem tolerância

#### **I – Objeto de avaliação**

A prova de exame tem por referência o Programa Nacional de Educação Física do ensino secundário, com as adaptações introduzidas pelo Departamento de Educação Física, com as decisões estratégicas para cumprimento dos programas tendo em conta a realidade dos recursos humanos, materiais e organizacionais da ESCT.

A prova permite avaliar competências passíveis de avaliação numa prova prática de duração limitada e os conteúdos a elas associados, no âmbito do Programa adaptado da disciplina.

#### **ÁREAS DA EXTENSÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA**

##### **ATIVIDADES FÍSICAS**

Atividades Físicas Desportivas.

Atividades Rítmicas Expressivas.

##### **APTIDÃO FÍSICA**

Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas.

#### **COMPETÊNCIAS**

Realiza os testes de força, flexibilidade e resistência constantes no protocolo utilizado na ESCT.

Realiza em situação de exercício (circuito) as ações técnicas dos Desportos Colectivos – Futebol, Basquetebol, Andebol e Voleibol.

Realiza em situação de exercício as ações técnicas dos Desportos de Raquetas - Badminton.

Realiza em percurso as habilidades da Patinagem Artística.

Realiza uma sequência de elementos gímnicos da Ginástica – Solo e Aparelhos.

Realiza uma coreografia das Danças Sociais ou Danças Tradicionais Portuguesas.

## **II – Características e estrutura da prova**

A prova tem 5 grupos:

Grupo 1 – Executa os testes de aptidão física – **60 pontos**

Grupo 2 – Executa, em situação de exercício cinco ações técnicas dos Desportos Coletivos, escolhendo dois dos quatro apresentados – **50 pontos**.

Grupo 3 – Executa, em situação de exercício quatro ações técnicas na modalidade de Badminton ou oito habilidades em percurso na modalidade de Patinagem Artística- **20 pontos**

Grupo 4:

4.1 - Executa uma sequência de três elementos gímnicos e um de flexibilidade/equilíbrio no solo - **20 pontos**;

4.2 – Escolhe e executa uma das seguintes situações: **20 pontos**;

4.2.1. uma sequência de quatro elementos gímnicos num dos seguintes aparelhos: Trave (raparigas) / Paralelas simétricas (rapazes) / Barra fixa (rapazes/raparigas);

4.2.2. dois saltos no Boque ou Plinto transversal/longitudinal;

4.2.3. quatro saltos no minitrampolim.

Grupo 5 - Escolhe e executa uma coreografia com três passos numa Dança Social (Merengue, Chá-Chá-Chá ou Salsa) ou numa Dança Tradicional (Regadinho ou Sariquité) - **30 pontos**.

## **III – Critérios gerais de classificação**

Grupo 1 – resultados obtidos de acordo com a tabela de valores de referência do Fitescola.

Grupo 2 – realiza as ações indicadas cumprindo os critérios de êxito.

Grupo 3 - realiza as ações indicadas cumprindo os critérios de êxito.

Grupo 4 - realiza as ações indicadas cumprindo os critérios de êxito.

Grupo 5 - realiza as ações indicadas cumprindo os critérios de êxito.

## **IV – Duração e material autorizado**

A prova tem a duração de 90 minutos sem tolerância. O aluno tem de se apresentar com vestuário e calçado próprio para a prática de exercício físico em condições de higiene e segurança.