

Informação-Prova de Equivalência à Frequência

Publicitada a 13 de maio de 2022

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 perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória e as aprendizagens essenciais da disciplina de Educação Física para o ensino secundário, com as adaptações introduzidas pelo Departamento de Educação Física e Desporto 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 das aprendizagens essenciais da disciplina.

ÁREAS DA EXTENSÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

ATIVIDADES FÍSICAS

Atividades Físicas.

APTIDÃO FÍSICA

Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física.

COMPETÊNCIAS

Realiza os testes de aptidão física constantes no protocolo Fitescola utilizado na ESCT.

Realiza em situação de exercício (circuito) as ações técnicas dos Desportos Coletivos – 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.