



INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA			CÓDIGO	311
DISCIPLINA	EDUCAÇÃO FÍSICA			
CURSOS CIENTÍFICO-HUMANÍSTICOS		ANO	12.º	ANO LETIVO – 2019/2020
MODALIDADE	ESCRITA/PRÁTICA	DURAÇÃO DA PROVA		90+90 (180 MINUTOS)

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

1.1. CONTEÚDOS (Prova escrita)

Grupo I - Aprendizagem dos Processos de desenvolvimento e Manutenção da Condição Física

Aptidão física e saúde; Estilos de Vida; Atividade física; Alimentação.

Grupo II - Capacidades Motoras

O desenvolvimento das capacidades motoras; Capacidades condicionais; Capacidades coordenativas.

Grupo III - Mecanismos de Adaptação ao Exercício Físico

Processos de auto-renovação; Regras e cuidados a ter na prática das atividades físicas e desportivas; Substâncias dopantes.

Grupo IV - Voleibol

Regras fundamentais do jogo; Caracterização e objetivo do jogo;

Conhecimento do espaço de jogo;

Procedimentos a saber para jogar voleibol;

Execução do serviço e Manchete em jogo.

Grupo V

Basquetebol

Regras fundamentais do jogo; Caracterização e objetivo do jogo; Função e modo de execução das principais ações técnico-táticas:

Diversos tipos de passe; Recepção da bola; Drible de proteção e progressão; Lançamento em apoio e na passada; Posição base; Ressalto defensivo e ofensivo; Bloqueio.

1.2. CONTEÚDOS (Prova prática)

Grupo I – Jogos Desportivos Coletivos

Opção por uma modalidade: Futsal – Andebol – Voleibol - Basquetebol



Conhecimento das regras de jogo; Ações Técnico-Táticas.

Grupo II – Ginástica/Atletismo

Opção por uma das modalidades – Ginástica ou Atletismo

Ginástica:

Técnica de execução dos principais elementos técnicos abordados:

Rolamento à frente engrupado; Rolamento à retaguarda engrupado; Rolamento à frente com saída de Membros inferiores afastados; Rolamento à retaguarda com saída de M. I. afastados; Roda; Apoio facial invertido; Posição de equilíbrio – Avião; Posição de flexibilidade – Ponte; Elementos de ligação – Meia voltam, Salto em extensão; Salto de mãos à frente.

Atletismo:

Corridas; Corrida de resistência 1000 m; Corrida de Velocidade 40m; Corrida de Barreiras; Saltos; Salto em Comprimento; Salto em Altura; Lançamentos; Lançamento do Peso; Lançamento do Dardo

Grupo III – Dança

Opção por um estilo de dança: Aeróbica – Tradicionais Portuguesas – Danças sociais

1.3. COMPETÊNCIAS / OBJETIVOS (Prova escrita)

Identificar o que é aptidão física; Definir saúde; A influência dos diferentes ambientes físicos e sociais; Benefícios da atividade física na saúde mental e física das pessoas; Princípios básicos de uma alimentação racional; Como se desenvolve as capacidades motoras; Identificar as capacidades condicionais; Caracterizar e descrever as capacidades condicionais; Identificar as capacidades coordenativas; Caracterizar e descrever as capacidades coordenativas; Explicar o processo de auto-renovação; Fatores predisponentes para o aparecimento de lesões; Fatores responsáveis pelas lesões de esforço repetitivo; Conceito de doping; Identificar as substâncias proibidas no desporto; Caracterizar os métodos de dopagem; Conhecer as principais regras do jogo; Caracterizar o jogo de Voleibol e o seu objetivo; Perceber qual a função dos elementos técnico-táticos bem como descrever a sua execução; Conhecer as principais regras do jogo; Caracterizar o jogo de Basquetebol e o seu objetivo; Perceber qual a função dos elementos técnico-táticos bem como descrever a sua execução.

1.4. COMPETÊNCIAS / OBJETIVOS (Prova Prática)



O aluno terá que saber jogar uma modalidade coletiva, aplicando as execuções mais corretas para a ação a desenvolver com conhecimento das regras do jogo.

O aluno tem que executar os elementos técnicos da ginástica de solo isoladamente ou apresentando-os num esquema desenvolvido por ele com elementos de ligação.

O aluno tem que percorrer 1000 m em 3 min e 30 segundos para Masculinos e 4 min e 30 segundos para Femininos.

O aluno terá que percorrer 40m num tempo máximo de 6,5 segundos Masculinos e 8 segundos Femininos.

O aluno terá que percorrer um percurso com +/- 120 m sem derrubar as barreiras utilizando uma técnica correta na transposição das mesmas, sendo este avaliado pelo regulamento técnico.

O aluno terá que efetuar o salto em comprimento de acordo com as regras e ações técnicas exigidas das fases do salto.

O aluno terá que efetuar o salto em Altura de acordo com as regras e ações técnicas exigidas das fases do salto.

O aluno terá que efetuar o Lançamento do Peso de acordo com as regras e ações técnicas exigidas.

O aluno terá que efetuar o Lançamento do Dardo de acordo com as regras e ações técnicas exigidas.

O aluno prepara e apresenta com expressividade, uma coreografia no estilo de dança escolhido.

2. CARATERIZAÇÃO DA PROVA

2. 1. CARATERIZAÇÃO DA PROVA ESCRITA

A prova será constituída por cinco grupos. Os grupos I, II e III são de resposta obrigatória.

Nos grupos IV e V os alunos deverão responder apenas a um dos grupos.

Cada grupo terá uma ou mais questões de resposta obrigatória.

Cada questão poderá ser formada por várias alíneas.

As respostas às questões formuladas serão de curta e média extensão.

A prova é cotada para 200 pontos.

Grupo I	50 Pontos
Grupo II	50 Pontos
Grupo III	50 Pontos
Grupo IV	50 Pontos
Grupo V	50 Pontos



2. 2. CARATERIZAÇÃO DA PROVA PRÁTICA

A prova será constituída por três grupos e é cotada para 200 pontos

Grupo I	70 Pontos
Grupo II	70 Pontos
Grupo III	60 Pontos

3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

3.1. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO (Prova escrita)

Qualquer resposta deverá ser aceite desde que, respeitando o objetivo da pergunta, a opinião do aluno seja expressa de modo adequado, claro e coerente;

Serão tidos em conta, o rigor lógico e científico das respostas, bem como a respetiva argumentação e clareza da expressão escrita;

Não será atribuída qualquer cotação a respostas cujo conteúdo seja considerado inadequado;

É valorizado o rigor concetual, bem como a utilização adequada da linguagem técnica;

Os critérios apontados não são limitativos, o professor valorizará outras informações que considere adequadas e relevantes, mas sobretudo, o fio condutor da resposta, a clareza e a capacidade de análise.

O aluno deverá apresentar-se devidamente equipado para as provas desportivas.

3.2. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO (Prova prática)

Nos Jogos Desportivos Coletivos

O aluno será avaliado em situação de jogo ou individual;

Nos diferentes conteúdos será avaliado nas ações técnico/táticas mais corretas para cada situação.

Em Ginástica:

O aluno será avaliado pela apresentação de um esquema, em que estejam presentes os conteúdos a avaliar, na execução mais correta de cada gesto técnico, e na ligação de cada elemento a desenvolver, ou na execução individual de cada conteúdo, tendo em consideração os parâmetros, mais corretos do gesto técnico a avaliar

No Atletismo:



O aluno será avaliado numa prova de 1000 m em tempos definidos para 3 min e 30 seg (Masculinos) e 4 min e 30 seg (Femininos);

O resultado desta prova será de Apto (caso o aluno consiga os tempos exigidos) ou Não Apto (caso o aluno não consiga os tempos exigidos).

O aluno terá que percorrer 60m no menor tempo no qual será avaliado pela sua prestação obtida em termos de tempo.

O aluno terá que percorrer um percurso com +/- 120 m sem derrubar as barreiras utilizando uma técnica correta na transposição das mesmas, sendo este avaliado pelo regulamento técnico.

O aluno será avaliado no salto em comprimento de acordo com as regras e ações técnicas exigidas das fases do salto bem como a distância obtida pelo salto.

O aluno será avaliado no salto em Altura de acordo com as regras e ações técnicas exigidas das fases do salto bem como a altura obtida pelo salto.

O aluno será avaliado no Lançamento do Peso de acordo com as regras e ações técnicas exigidas e distância obtida no Lançamento.

O aluno será avaliado no Lançamento do Dardo de acordo com as regras e ações técnicas exigidas e distância obtida no Lançamento.

Na Dança

O aluno será avaliado na apresentação de uma coreografia no estilo da música escolhido, respeitando a originalidade da interpretação, realização correta incluídos na coreografia, harmonia de todos os elementos da coreografia (tema, música, intérpretes, combinações de passos).

4. Material

4.1. Prova escrita

Apenas é autorizado esferográfica.

4.2. Prova prática

O aluno deverá apresentar-se devidamente equipado para as provas desportivas.