Informação – Prova de Equivalência à Frequência

Educação Física – Prova Prática **2018**

Prova 311

12.º Ano de Escolaridade (Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho)

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa e Metas Curriculares da disciplina de Educação Física, as Orientações de Gestão Curricular para o Programa e Metas Curriculares da disciplina de Educação Física, e os Programas de Educação Física de 10.º, 11.º e 12.º anos. A prova permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada. A prova contempla componentes comuns ao Programa e Metas Curriculares da disciplina de Educação Física e aos Programas de 10.º, 11.º e 12.º anos de escolaridade.

Caracterização da Prova

GRUPO I

Dominar os conteúdos técnicos da velocidade, estafetas, lançamentos e saltos no atletismo.

- Execução prática de corrida de velocidade;
- Execução prática de percurso de estafetas nas duas funções;
- Execução prática de lançamento do peso;
- Execução prática de salto em comprimento.

Número de questões: 4
Cotação: 40 pontos

GRUPO II

Revelar boa capacidade de resistência aeróbica na condição física.

- Executar o teste do vai-vem do protocolo do Fitnessgram.

Número de questões: 1
Cotação: 20 pontos

GRUPO III

Dominar os conteúdos técnicos e coreográficos da modalidade de ginástica artística.

- Conceber e executar um esquema com 5 elementos gímnicos escolhidos entre um conjunto de elementos dados no enunciado.

Número de questões: 1
Cotação: 30 pontos

GRUPO IV

Dominar os conteúdos técnicos da modalidade de ginástica de aparelhos.

- Execução do salto de eixo e salto entre mãos no plinto com chamada no reuther.

Número de questões: 2
Cotação: 20 pontos

GRUPO V, VI, VII e VIII

Dominar os conteúdos técnico-táticos e da modalidade Jogos Desportivos Coletivos.

- Escolher duas modalidades entre Andebol, Basquetebol, Futsal e Voleibol
- Execução prática de exercícios critério
- Participação em jogo reduzido

Número de questões: 4
Cotação: 90 pontos

A componente prática é ponderada em 70% no cálculo da classificação final da prova.

Os critérios de avaliação adotados são os seguintes:

- 0 -50 - Não executa ou tenta executar sem sucesso;
- 51-90 - Executa com erros graves;
- 91-130 - Executa com alguns erros;
- 131-170 - Executa com erros ligeiros;
- 171-200 - Executa sem erros ou erros sem significado.

Material

É necessário equipamento desportivo na realização de todos os exercícios.
Recomenda-se a utilização de sapatilhas de Ginástica para execução dos exercícios desta modalidade; não é permitida a utilização de calçado de sola dura e abrasiva.

Duração

Duração da prova: 90 minutos

COTAÇÕES
GRUPOS OBRIGATÓRIOS
GRUPO I (40 pontos)
1 – 10 pontos
2 – 10 pontos
3 – 10 pontos
4 – 10 pontos
GRUPO II (20 pontos)
1 – 20 pontos
GRUPO III (30 pontos)
1 – 30 pontos
GRUPO IV (20 pontos)
1 – 10 pontos
2 – 10 pontos
GRUPOS OPCIONAIS
GRUPOS V, VI, VII, VIII (90 pontos)
(apenas 2 destes grupos por opção do aluno)
1 – 50 pontos (por grupo escolhido – 25 pontos)
2 – 40 pontos (por grupo escolhido – 20 pontos)