



Prova de Equivalência à Frequência de <b>Educação Física - Prática</b>	<b>Ensino Secundário</b>
Código de prova: <b>311</b>	<b>2019/2020</b>

## 1. INTRODUÇÃO

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do 3.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação em vigor e do Programa da disciplina.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração.

Este documento deve ser dado a conhecer aos alunos e com eles deve ser analisado, para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

## 2. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova final tem por referência o Programa de Educação Física (reajustamento), homologado em 2001, e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, nos domínios psicomotor e cognitivo.

### Modalidades Coletivas:

- Andebol
- Basquetebol
- Futebol
- Voleibol

Os alunos devem cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras das diferentes modalidades.

### Modalidades Individuais

**Atletismo:** Realizar os saltos, lançamentos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e do regulamento.

**Badminton:** Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetes, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais, aplicando as regras.

**Ginástica:** Realizar as destrezas específicas do solo e dos saltos no mini trampolim e plinto, em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica.

**Os alunos serão avaliados em cinco Unidades Didáticas à escolha, sendo obrigatória a realização de 3 modalidades coletivas e 2 individuais.**



Prova de Equivalência à Frequência de <b>Educação Física - Prática</b>	<b>Ensino Secundário</b>
Código de prova: <b>311</b>	<b>2019/2020</b>

### 3. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

#### Modalidades coletivas através de jogos reduzidos:

**Andebol:** 4x 4 com Gr em campo reduzido;

**Basquetebol:** 3x3 a 5x5;

**Futebol:** 3x3 a com Gr em campo reduzido;

**Voleibol:** 4x4 a 6x6 em campo oficial.

#### Modalidades individuais

**Atletismo:** os alunos realizam dois saltos em comprimento, dois lançamentos do peso e duas corridas de velocidade com partida de blocos,

**Badminton:** jogo de singulares

**Ginástica:** exercícios critério obrigatórios.

### 4. CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO

#### Modalidades Coletivas:

Regulamento (15%)

Aspetos Ofensivos (45%) \*

Aspetos Defensivos (40%) \*

\*NOTA: No caso de não existir um nº suficiente de alunos para a realização das situações de jogo reduzido, apenas serão considerados os aspetos técnicos das diferentes modalidades, em situações de exercícios critério obrigatórios (círculo de destrezas), respeitando as mesmas % de cotação.

#### Modalidades Individuais:

##### **Atletismo (2 de cada):**

Regulamentos (10%)

Saltos: Comprimento, triplo ou altura (30%)

Lançamentos: peso, disco ou dardo (30%)

Corridas: velocidade, resistência ou barreiras (30%)

##### **Badminton:**

Regulamento (10%)

Pega (10%)

Batimentos (30%)

Deslocamentos (20%)

Ofensividade (30%)



Prova de Equivalência à Frequência de <b>Educação Física - Prática</b>	<b>Ensino Secundário</b>
Código de prova: <b>311</b>	<b>2019/2020</b>

**Ginástica:**

**Solo** - (realizar 5 elementos acrobáticos, 1 de equilíbrio, 1 de flexibilidade, 1 de força + elementos de ligação (40%);

**Minitrampolim** - (realizar 2 dos seguintes saltos: encarpado de pernas afastadas; pirueta, mortal) (30%);

**Plinto Transversal (feminino) /longitudinal (masculino)** - realizar o salto entre mãos e o salto de eixo (30%).

**A prova é cotada para 200 pontos (correspondendo a 70% da nota final)**

**É obrigatória a realização das duas componentes do exame. A classificação final do exame corresponde à média ponderada, arredondada às unidades, das classificações das duas provas, valendo a componente escrita 30% e a prática 70%.**

**5. MATERIAL**

Os alunos devem fazer-se acompanhar de equipamento necessário à prática desportiva (sapatilhas, calções e t-shirt/ fato de treino e material para banho). Os materiais necessários para a realização dos exercícios (bolas, raquetes, etc.) são da responsabilidade da escola.

**6. DURAÇÃO**

A prova terá a duração de 90 minutos. À hora definida para o início da prova, os alunos deverão estar devidamente equipados e com o aquecimento já efetuado, isto é, estas tarefas não estão incluídas no tempo útil de prova.