

---

## INFORMAÇÃO DE PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA 2023-2024

---

### Prova Prática de Educação Física

---

12.º ano de Escolaridade – Educação Física

---

### Prova 311 | 2024 – 1ª e 2ª fase

---

O presente documento visa divulgar as características da prova de exame a nível de escola equivalente a exame nacional do ensino secundário da disciplina de Educação Física.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação em vigor e das Aprendizagens Essenciais da disciplina.

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

- Objeto de avaliação;
- Caracterização da prova;
- Critérios gerais de classificação;
- Material;
- Duração.

#### Objeto de avaliação

CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	COTAÇÃO (em pontos)
<p><b>Ginástica Solo</b></p> <p>Execução de uma sequência de solo integrando os seguintes elementos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Avião</li><li>- Rolamento à frente</li><li>- Roda</li><li>- Afundo frontal</li><li>- Apoio facial invertido</li><li>- Salto com Meia Pirueta</li><li>- Rolamento à retaguarda com pernas afastadas</li><li>- Rolamento à frente com pernas afastadas</li><li>- Uma posição de flexibilidade (ponte ou espargata)</li></ul>	<p>Realizar com correção as destrezas de solo e aparelhos definidas.</p>	<p><b>30 pontos</b></p>

<b>CONTEÚDOS</b>	<b>COMPETÊNCIAS</b>	<b>COTAÇÃO</b> (em pontos)
<p><b>Saltos</b> No cavalo: (cavalo no sentido transversal e no sentido longitudinal)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto de eixo</li> <li>- Salto entre-mãos</li> </ul>		
<p><b>Futsal</b> Execução de exercício critério (sequência de elementos técnicos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe e recepção</li> <li>- Condução de bola</li> <li>- Remate</li> </ul>	Realizar as ações motoras descritas, respeitando as determinantes técnicas de execução.	<b>15 pontos</b>
<p><b>Basquetebol</b> Execução de exercício critério (sequência de elementos técnicos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drible de proteção</li> <li>- Drible de progressão</li> <li>- Lançamento na passada</li> <li>- Passe / Recepção</li> <li>- Lançamento em Apoio</li> <li>- Ressalto</li> </ul>	Realizar as ações motoras descritas, respeitando as determinantes técnicas de execução.	<b>35 pontos</b>
<p><b>Voleibol</b> Execução de exercício critério:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Serviço por Baixo (5 x)</li> <li>- Serviço por Cima (5 x)</li> <li>- Passe (10 x à parede)</li> <li>- Manchete (10 x à parede)</li> <li>- Remate (5x)</li> </ul>	Realizar as ações motoras descritas, respeitando as determinantes técnicas de execução.	<b>30 pontos</b>
<p><b>Badminton</b> Execução dos gestos técnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Serviço longo / comprido</li> <li>- Lob</li> <li>- Clear</li> <li>- Drive</li> <li>- Remate</li> </ul>	Realizar as ações motoras descritas, respeitando as determinantes técnicas de execução.	<b>30 pontos</b>
<p><b>Testes de Aptidão Física</b> FITescola</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vaivém</li> <li>- Força Superior</li> </ul>	De acordo com o protocolo do FITescola	<b>30 pontos</b>
<p><b>Atletismo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lançamento do Peso</li> <li>- Corridas de Barreiras</li> </ul>	Realizar o lançamento do peso (2kg feminino e 3kg masculino), respeitando as condicionantes técnicas e a tabela de distâncias validada para a idade.	<b>30 pontos</b>

CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	COTAÇÃO (em pontos)
	Realizar corrida de 60m barreiras, com uma altura de 70 cm (feminino), 85cm (masculino) e a distância entre barreiras de 8,50 m (masculino) e 7,50m (feminino)	

### **Características e estrutura da prova**

Avaliação dos comportamentos motores em dois Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futsal e Voleibol), na Ginástica Artística, no Atletismo e num Desporto de Raquete (Badminton). Contém também uma avaliação à Aptidão Física com referência à Zona Saudável de Aptidão Física (ZSFA) - FITescola, (Vaivém e Força superior).

### **Critérios gerais de classificação**

Realiza as ações motoras, respeitando as determinantes técnicas de execução:

Nível 0 ou 0 % (não executa);

Nível 1 ou 20 % (executa com muitos erros - não respeitando as componentes críticas de execução);

Nível 2 ou 40 % (executa ocasionalmente ou com erros - não respeitando as componentes críticas de execução);

Nível 3 ou 60 % (executa de forma satisfatória - respeita minimamente as componentes críticas de execução);

Nível 4 ou 80 % (executa corretamente / com facilidade - respeita a maioria das componentes de execução);

Nível 5 ou 100 % (execução excelente - respeita a totalidade das componentes críticas de execução).

### **Duração da prova**

90 minutos

Tolerância: 0 minutos

### **Material**

Equipamento adequado à prática desportiva, constituído por fato de treino ou calções e camisola, sapatilhas, sapatilhas de ginástica (facultativo).