|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Descrição: viegas | **AGRUPAMENTO DE ESCOLAS VIEIRA DE ARAÚJO****ESCOLA B/S VIEIRA DE ARAÚJO - VIEIRA DO MINHO** | Descrição: logo |

**Informação – Prova**  |
| **Prova de Equivalência à frequência**  |  |  |
| **Disciplina**: Educação Física (cód. 311) |  | **1ª e 2ª Fases** |
| **Ensino Secundário** |  | **Ano letivo 2021/2022** |

**1. Introdução**

O presente documento visa divulgar as caraterísticas da prova de equivalência à frequência do Ensino Secundário da disciplina de Educação Física.

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

Este documento deve ser dado a conhecer ao aluno e com ele deve ser analisado, para que fique devidamente informado sobre a prova que irá realizar.

**2. Objeto de avaliação**

A prova de equivalência à frequência de Educação Física tem por referência as orientações curriculares para o ensino secundário da disciplina. Esta prova é constituída por duas partes. Uma parte escrita, onde são relacionados conhecimentos teóricos/práticos e outra parte prática onde são avaliadas um conjunto de competências a aferir essencialmente no domínio Psicomotor.

**3. Caraterização da Prova**

A prova escrita é constituída por 3 grupos com os seguintes temas gerais:

**Grupo 1**

– Modalidades Coletivas (Voleibol, Basquetebol, Andebol e Futsal) = 60%

**Grupo 2**

– Modalidades Individuais (Atletismo, Ginástica) = 30%

**Grupo 3**

– Conhecimentos = 10%

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Conteúdos**  | **Objetivos** | **Cotações** |
| **Modalidades Coletivas:**-Voleibol- Basquetebol- Andebol- Futsal | Assimilar, compreender e aplicar:- O objetivo de cada modalidade;- Os princípios básicos táticos;- Os gestos técnicos caraterísticos;- As regras das diferentes modalidades. | **60%** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Conteúdos** | **Objetivos** | **Cotações** |
| **Modalidades Individuais:**-Atletismo- Ginástica Artística | Assimilar, compreender e aplicar:- O objetivo da modalidade;- Os gestos técnicos caraterísticos;- Os regulamentos das diferentes modalidades.- Descrever a execução correta de um determinado movimento ou exercício;- Identificar os materiais utilizados. | **30%** |
|  **Conhecimentos:**- Capacidades Físicas- Saúde e Aptidão Física- Estilos de Vida Saudável | - Compreender e assimilar os conceitos de: Força; Resistência; Velocidade; Flexibilidade; Destreza/Agilidade. Aplicar esses conceitos com exemplos de exercícios e/ou formas de trabalho.- Conhecer o conceito de Saúde e de Aptidão Física.- Relacionar Saúde e Atividade Física Regular; - Compreender a importância de uma correta alimentação (Nutrientes, hidratação).- Relacionar Atividade Física com Estilos de Vida Saudável.  | **10%** |
|  | **100%** |

A prova prática é constituída por três grupos com os seguintes temas gerais:

**Grupo 1**

– Modalidades Individuais (Ginástica de Solo e Atletismo com Salto em Comprimento) = 40%

**Grupo 2**

– Modalidades Coletivas (escolher duas modalidades entre Basquetebol, Voleibol, Andebol ou Futsal) = 45%

**Grupo 3**

– Fitnessgram (Vaivém) = 15%

Nesta prova a avaliação das competências é registada em documento próprio.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Conteúdos** | **Objetivos** | **Cotações** |
| **Modalidades Individuais:*** Ginástica de Solo
* Salto em comprimento
 | Assimilar, compreender e aplicar:- O objetivo da modalidade;- Os gestos técnicos caraterísticos;- Os regulamentos das diferentes modalidades. - Identificar os materiais utilizados.- Executar corretamente uma sequência de solo;- Executar corretamente o salto em comprimento; | **40%** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Modalidade Coletiva:**- Duas modalidade entre Basquetebol, Voleibol, Andebol ou Futsal | Assimilar, compreender e aplicar:- Executar corretamente os gestos técnicos caraterísticos;- O regulamento. | **45%** |
| **Fitnessgram:**- Vaivém | - Avaliar a resistência aeróbica do aluno. | **15%** |
|  |  | **100%** |

**4. Critérios de classificação**

Na prova escrita serão tidos em conta os seguintes critérios:

- Conhecimento dos conteúdos;

- Objetividade nas respostas elaboradas;

- Utilização dos termos técnicos corretos;

- Utilização correta da Língua Portuguesa.

Na prova prática os exercícios serão avaliados com os seguintes parâmetros sendo no final feita a ponderação parcial em cada situação:

|  |  |
| --- | --- |
| .- Com excelente execução técnica | 100% - 90% |
| - Com boa execução técnica | 89% - 70% |
| - Com razoável execução técnica | 69% - 50% |
| - Com execução técnica insuficiente | 49% - 20% |
| - Com execução técnica muito insuficiente | 19% - 0% |

- Vaivém é considerado o tempo obtido na seguinte escala de 0 .

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Rapazes |  | Raparigas |
| 20 | 0 a 19% | 15 |
| 40 | 20 a 49% | 30 |
| 60 | 50 a 69% | 50 |
| 80 | 70 a 89% | 70 |
| 100 | 90 a 100% | 80 |

A ponderação é de 70% para a parte prática e de 30% para a parte escrita

**5.** **Material**

Para a prova escrita: Caneta preta.

Para a prova prática: Material de higiene, calções e t-shirt ou fato de treino, meias e sapatilhas.

**6.** **Duração**

A prova tem a duração de 180 minutos (90 minutos cada parte).