AGRUPAMENTO DE ESCOLAS VIEIRA DE ARAÚJO

ESCOLA B/S VIEIRA DE ARAÚJO - VIEIRA DO MINHO

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

INFORMAÇÃO – PROVA

PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Disciplina: Educação Física (cód. 311) — **1ª e 2ª Fases**

Ensino Secundário — **Ano letivo 2020/2021**

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 quatro 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 modalidade 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.	**40%**

	- Identificar os materiais utilizados. - Executar corretamente uma sequência de solo; - Executar corretamente o salto em comprimento;	

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).