

EDUCAÇÃO FÍSICA

Prova 311

12.º Ano de Escolaridade

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 12º Ano de escolaridade da disciplina de EDUCAÇÃO FÍSICA a realizar em 2024, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Material
- Duração

Objeto de avaliação e caracterização da prova

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova escrita e prática de duração limitada (90 minutos + 90 minutos), incidindo sobre os temas seguintes:

Prova Escrita

OBJETO DE AVALIAÇÃO		ESTRUTURA	CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO	COTAÇÃO
Estruturas e Fenómenos sociais em que se inserem as Atividades Físicas.	Fatores condicionantes da prática das Atividades Físicas. Saúde, Higiene e Segurança associados às Atividades Físicas.	6 Perguntas de escolha múltipla	Selecionar a alínea correta.	15 Pontos
Processos de desenvolvimento e manutenção da Aptidão Física.	Identificar as capacidades Físicas solicitadas em diferentes exercícios e/ou modalidade desportiva. Conhecer e interpretar os indicadores que caracterizam a Aptidão Física. Conhecimentos relativos a regulamentos e aspetos técnicos dos testes de Aptidão Física.	4 Perguntas de resposta direta e 4 perguntas de escolha múltipla	Nas perguntas de resposta direta apenas uma resposta é considerada correta e nas perguntas de escolha múltipla selecionar a alínea correta	40 Pontos
Atividades Físicas Desportivas – Desportos Coletivos.	Conhecimentos relativos aos regulamentos, aspetos técnicos e táticos de: Andebol; Basquetebol; Futebol; Voleibol.	20 Perguntas de escolha múltipla e 7 perguntas de completar espaços.	Nas perguntas de escolha múltipla selecionar a alínea correta e nas perguntas de completar espaços preencher com a palavra correta.	85 Pontos
Atividades Físicas Desportivas – Desportos Individuais.	Conhecimentos relativos aos regulamentos e aspetos técnicos de: Atletismo (Corrida de Estafetas); Ginástica de Aparelhos; Badminton; Dança.	12 Perguntas de escolha múltipla e 12 perguntas de verdadeiro ou falso.	Nas perguntas de escolha múltipla selecionar a alínea correta e nas perguntas de verdadeiro ou falso assinalar com V ou F de acordo com a situação.	60 Pontos

Prova Prática

OBJETO DE AVALIAÇÃO		ESTRUTURA	CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO	COTAÇÃO	
Atividades Físicas (80%)	Duração (70 minutos)				
	Basquetebol	Marcação, desmarcação, passe e corte, lançamento na passada.	Situação de jogo simplificado e/ou exercício critério.	Correção global na execução dos gestos técnicos. Oportunidade na realização das ações ofensivas e defensivas. Respeito pelas regras do jogo. Participação de acordo com os princípios básicos do jogo.	20%
	Futebol	Passe/recepção, condução de bola, finta e remate.	Situação de jogo simplificado e/ou exercício critério.	Correção global na execução dos gestos técnicos. Oportunidade na realização das ações ofensivas e defensivas. Respeito pelas regras do jogo. Participação de acordo com os princípios básicos do jogo.	20%
	Voleibol	Serviço por cima, recepção ao serviço, 2º toque (passe alto paralelo à rede), remate.	Situação de jogo simplificado e/ou exercício critério.	Correção global na execução dos gestos técnicos. Oportunidade na realização das ações ofensivas e defensivas. Respeito pelas regras do jogo. Participação de acordo com os princípios básicos do jogo.	20%
	Ginástica de Aparelhos	Destrezas elementares de aparelhos: pirueta vertical (mini-trampolim); salto entre mãos (bock); rolamento engrupado (plinto), salto de eixo (plinto longitudinal).	Exercício individual.	Correção técnica e expressão nas destrezas definidas.	20%
Dança	Habilidades específicas elementares	Coreografia individual.	Correção técnica e expressividade nas habilidades realizadas, de acordo com os motivos das composições apresentadas.	20%	

Aptidão Física (20%) Duração (20 Minutos)	Aptidão Aeróbia	Corrida numa direção e na oposta (Vaivém), percorrendo de cada vez uma distância de 20m, aumentando o ritmo da passada em cada minuto, atingindo ou ultrapassando o número de percursos de referência (Zona Saudável de Aptidão Física).	Corrida vaivém.	Tabela de referência da bateria de testes Fitescola.	100%
---	-----------------	--	-----------------	--	------

Material

O aluno deve ser portador de:

- Caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta (material necessário para a realização da prova escrita);
- Equipamento desportivo - t-shirt, calções, ténis e sapatilhas de Ginástica (material necessário para a realização da prova prática).

Duração

A prova escrita tem a duração de 90 minutos e a prova prática tem a duração de 90 minutos.