

# INFORMAÇÃO- PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA ENSINO SECUNDÁRIO

**2023**

PROVA 311 Págs.5

**CURSO:** Científico-Humanístico – 12.ºano**PROVA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Modalidade: Escrita e Prática

Duração da prova: 90 + 90 minutos

1ª e 2ª FASES

## Introdução

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do Ensino Secundário da disciplina de **Educação Física** a realizar em 2023, nos termos do artigo 23º, de acordo com o Despacho Normativo, n.º 4-B/2023, de 3 de abril, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Características e estrutura
- Critérios gerais de classificação
- Duração
- Material autorizado

### 1. Objeto de avaliação

A prova de equivalência tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física do Ensino Secundário do 12.º ano. A prova de equivalência desta disciplina permite avaliar as aprendizagens passíveis de avaliação em prova escrita e prática de duração limitada.

São objeto de avaliação os jogos desportivos coletivos (Voleibol e Futebol) e jogos desportivos individuais (Ginástica e Atletismo).

Aconselha-se a consulta dos regulamentos técnicos das várias modalidades desportivas, bem como as respetivas regras.

### 2. Características e estrutura

Prova de carácter escrito e prático:

- Desportos coletivos: Voleibol e Futebol;

- Desportos individuais: Ginástica (ginástica de solo e Saltos no Bock) e Atletismo (Salto em comprimento (em extensão), triplo salto, salto em altura, lançamento do peso, corrida de velocidade.).

## PROVA PRÁTICA

### Jogos Desportivos Coletivos

#### -Voleibol

#### -Futebol

- Conhecer os objetivos e regras de cada modalidade;
- Executar com correção os aspetos técnicos das modalidades a avaliar;
- Cooperar com os companheiros para atingir os objetivos dos jogos desportivos coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas específicas das várias funções de jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro;
- Conhecer e cumprir com as regras de segurança.

### Jogos Desportivos Individuais

#### - Ginástica

#### - Atletismo

- Elaborar e realizar os elementos técnicos da ginástica de solo, em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica;
- Realizar de forma tecnicamente correta o salto ao eixo e entre mãos
- Conhecer e cumprir com as regras de segurança.
- Efetuar provas de salto, lançamento e velocidade, aplicando os critérios de correção técnica e respeitando os regulamentos;
- Conhecer e cumprir as regras de segurança.

## PROVA ESCRITA

### Jogos Desportivos Coletivos

#### -Voleibol

#### -Futebol

- Conhecer os objetivos e regras de cada modalidade;
- Conhecer, descrever e explicar todos os aspetos técnicos e táticos das diversas modalidades;

## Jogos Desportivos Individuais

### - Ginástica

### - Atletismo

- Conhecer os objetivos e regras de cada modalidade;
- Conhecer, descrever e explicar todos os aspetos técnicos das especialidades.

Domínios	Aprendizagens Essenciais	Nº de questões	Valorização
Voleibol  Regras do jogo Ações técnico táticas Manchete Receção Serviço por baixo Serviço por cima Passe de frente Passe de costas Passe lateral Passe em suspensão Remate Posição ofensiva básica Deslocamentos.	- Adequar a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das principais ações técnico-táticas e às regras do jogo.	De 4 a 8, na componente prática  De 8 a 12 na componente teórica	60 pontos na componente prática  40 a 60 na componente teórica
Futebol  Regras do Jogo Penetração Remate Passe Desmarcação Contenção Compensação Desarme Receção Enquadramento Finta Remate Passe Condução de Bola Desmarcação Aclaramento	- Adequar a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das principais ações técnico-táticas e às regras do jogo.	De 4 a 8, na componente prática  De 8 a 12 na componente teórica	60 pontos na componente prática  40 a 60 na componente teórica

Ginástica Solo: Rolamento à frente e à retaguarda engrupado; Ponte; Avião; Roda; Apoio facial invertido; Saltos no Bock: entre mãos e eixo.	- Realizar uma sequência de exercícios no solo (em colchões), que combine as diversas técnicas. - Realizar os saltos entre-mãos e eixo no Bock.	De 4 a 8, na componente prática  De 8 a 12 na componente teórica	40 pontos na componente prática  40 a 60 na componente teórica
Atletismo  Salto em comprimento (em extensão), triplo salto, salto em altura. Lançamento do peso. Corrida de velocidade.	- Realizar, do Atletismo, salto em comprimento, triplo salto, salto em altura e lançamento do peso, cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares. - Efetuar o mais rápido possível uma corrida de velocidade (40 m a 60 m).	De 4 a 8, na componente prática  De 8 a 12 na componente teórica	40 pontos na componente prática  40 a 60 na componente teórica

### 3. Critérios gerais de classificação

Nível de execução dos gestos técnicos e/ou táticos nas situações analíticas e/ou jogo;

Nível de conhecimento das regras das diversas modalidades;

Cumprimento de critérios de êxito.

Cotação da prova: a classificação é expressa numa escala de 0 a 200 pontos, 120 para os desportos coletivos e 80 para os desportos individuais, para a prova prática e em 200 pontos para a prova escrita.

Classificação final:  $70\% \times \text{prova prática} + 30\% \times \text{prova escrita}$

### 4. Duração

A prova tem a duração de 180 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.

### 5. Material autorizado

O aluno deve apresentar-se com equipamento habitual para a realização da atividade física.