



INFORMAÇÃO

PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA
ENSINO SECUNDÁRIO
Ano letivo 2013/2014
EDUCAÇÃO FÍSICA
311
12º ano

1. Objeto de avaliação

As provas de equivalência à frequência têm por referência o programa da disciplina de educação física para o ensino secundário.

Avaliar as competências, que decorrem dos objetivos gerais enunciados no programa da disciplina, bem como os conteúdos aí enunciados, que são passíveis de avaliação numa prova prática e escrita de duração limitada.

Conteúdos - Prova escrita:

- Condição física e estilos;
- Regulamento e fundamentos técnicos e táticos das modalidades coletivas (futebol, andebol, voleibol, basquetebol);
- Regulamento e fundamentos técnicos das modalidades individuais (ginástica de solo, ginástica de aparelhos, atletismo e natação).

Conteúdos - Prova prática

- Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas;
- Desportos coletivos (futebol, voleibol e basquetebol)
- Desportos individuais (ginástica de solo e ginástica de aparelhos)

2. Caracterização e estrutura da prova

PROVA ESCRITA: escolha múltipla, questões de verdadeiro/falso, questões de resposta curta.	
Conteúdos	Cotação
A condição física e os estilos de vida	40 pontos
Regulamento e fundamentos técnicos e táticos das modalidades coletivas (futebol, andebol, voleibol e basquetebol)	80 pontos
Regulamento e fundamentos técnicos das modalidades individuais (ginástica no solo, ginástica de aparelhos, atletismo e natação)	80 pontos

PROVA PRÁTICA: exercícios critério e prática.	
Conteúdos	Cotação
Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas (resistência, força, velocidade e flexibilidade)	50 pontos
Atividades físicas - desportos coletivos (futebol, voleibol e basquetebol)	50 pontos
Atividades físicas - desportos individuais (ginástica no solo e ginástica de aparelhos)	100 pontos

3. Critérios de classificação

- Prova escrita:

- Seleção correta das respostas;
- Clareza e objetividade nas respostas.

- Prova prática:

- Na **condição física**, a classificação do aluno será feita de acordo com as tabelas de Fitnessgram utilizadas pelo grupo de educação física.
- Nos **desportos coletivos**, o aluno será avaliado segundo o grau de execução das componentes críticas do exercício critério.
- Nos **desportos individuais**, o aluno será avaliado segundo o grau de execução das componentes críticas do exercício critério.

4. Material

Prova prática: Equipamento de educação física (sapatilhas, calções/calças de fato de treino, “t-shirt/sweat”).

Prova escrita: Só podem usar caneta/esferográfica de tinta azul ou preta indelével.

5. Duração

90 minutos para a prova escrita e 90 minutos para a prova prática.