

INFORMAÇÃO - PROVA ESCRITA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – CÓDIGO 311

Ao abrigo do Despacho Normativo n.º 7-A/2022 de 24 de março - [Capítulo III Art.º 22.º, Ponto 1, alínea a]

Duração da prova : 90 MINUTOS

ENSINO SECUNDÁRIO

Ano letivo 2021/ 2022
1.ª e 2.ª Fases

1. Objeto de avaliação

Unidades temáticas	Conteúdos	Metas curriculares / Competências
Grupo I	Processos de elevação das Capacidades Físicas	* Conhecer e definir as diferentes capacidades físicas, assim como as suas formas de manifestação; Conhecer os princípios biológicos do treino; Compreender e caracterizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das capacidades físicas; Identificar as capacidades físicas predominantes ou críticas de cada matéria seleccionada do programa.
Grupo II	Jogos Desportivos Colectivos (Voleibol, Basquetebol, Andebol, Futebol)	* Conhecer o objectivo dos jogos, a função e o modo de execução das principais acções (fundamentos) técnico-tácticas; Identificar e conhecer as formas de execução correcta dos principais gestos técnicos das modalidades em causa; Identificar e conhecer as principais regras e aspectos técnicos da arbitragem.
Grupo III	Badminton	* Identificar e conhecer as principais regras da modalidade; Identificar e conhecer as formas de execução correcta dos principais gestos técnicos das modalidades em causa;
Grupo IV	Ginástica (Solo, Acrobática, Aparelhos e Minitrampolim)	* Identificar e conhecer as formas de execução correcta (componentes críticas) dos elementos gímnicos de solo, aparelhos e <i>mini</i> ; Conhecer as diferentes fases que caracterizam os saltos no <i>reuther</i> e no <i>mini</i> ; Na acrobática, conhecer as funções do base e do volante na sincronização dos diversos elementos e ainda os vários tipos de pegadas, montes e desmontes ligados aos elementos; Conhecer as condições de segurança das aulas de ginástica de solo, acrobática, aparelhos e <i>mini</i> .
Grupo V	Atletismo (Corridas e Lançamentos)	* Identificar e conhecer as formas de execução correcta das corridas de velocidade, estafetas e barreiras; Conhecer e distinguir as diferentes fases que caracterizam as corridas; * Identificar e conhecer as formas de execução correcta dos lançamentos do peso e do disco; Conhecer e distinguir as diferentes fases que caracterizam os lançamentos;

	Conhecer o regulamento específico das disciplinas do Atletismo referidas anteriormente
--	--

2. Caracterização e estrutura da prova, critérios gerais de avaliação, cotações e material necessário

Caracterização e estrutura da Prova	CrITÉrios Gerais de Classificação da Prova	Cotações	Material necessário
Grupo I Processos de elevação das Capacidades Físicas	Em cada questão: 1. É atribuída a cotação máxima ou total para as respostas com conteúdo correcto, adequado e com uma organização coerente de ideias; 2. A ausência de resposta ou resposta errada implica a inexistência de cotação, ou atribuição de cotação zero; 3. Uma resposta incompleta implica o respectivo desconto de cotação relativa à parte não respondida.	30 Pontos	Esferográfica azul ou preta, não sendo permitido o uso de lápis ou corrector de escrita, na folha de resposta.
Grupo II Jogos Desportivos Colectivos		70 Pontos	
Grupo III Badminton		20 Pontos	
Grupo IV Ginástica		40 Pontos	
Grupo V Atletismo		40 Pontos	