

INFORMAÇÃO-PROVA PRÁTICA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA

2023/2024

Prova 311 – 1.ª e 2.ª fases

Ensino Secundário (Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho)

Ao abrigo do Despacho Normativo 4/2024, de 21 de fevereiro - [Capítulo III, Art.º 23.º, Ponto 1, alínea a)]

O presente documento divulga informação relativa à Prova Prática de Equivalência à Frequência do ensino secundário da disciplina de Ed Física, a realizar em 2024, nomeadamente:

- Objeto de avaliação/Conteúdos
- Caracterização da prova
- Material
- Duração
- Critérios gerais de classificação

Objeto de avaliação/Conteúdos

A prova tem por referência o *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória* e as *Aprendizagens Essenciais de Ed.Física* e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, incidindo sobre os domínios de referência e sobre os seguintes conteúdos:

Jogos Desportivos Coletivos;

Badminton;

Ginástica(Solo, Acrobática, Aparelhos Minitrampolim);

Atletismo(Corridas e lançamentos).

Caracterização da prova

Voleibol:

Em situação de *exercícios critério*, executa corretamente os seguintes gestos técnicos: 1) passe alto de frente, 2) manchete, 3) serviço por baixo, 4) serviço por cima, 5) remate em apoio.

Em situação de *jogo 2x2*, no campo de Voleibol: 1) desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa do ataque do adversário, tentando dar continuidade à ação de ataque, colocando a bola na *zona 3* (distribuidor); 2) caso não receba a bola, movimenta-se para a *zona 3* e efetua um passe alto e colocado para o ataque do companheiro; 3) Passa ou remata, em apoio ou em suspensão, ao passe do companheiro, executando corretamente o gesto técnico que a situação exigir, batendo a bola no ponto mais alto para uma zona de difícil receção.

Basquetebol:

Realiza com correção global, em *exercícios critério*, as ações: 1) passe/receção, 2) lançamento na passada e parado, 3) drible de progressão e proteção, 4) lançamento em salto, 5) passe e corte.

Em situação de *jogo 2x2*, a *meio-campo*, recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente), optando por lançar, passar ou driblar consoante a sua posição e a leitura que faz da movimentação dos restantes jogadores. Simultaneamente, através de exposição oral, demonstra conhecimento sobre diferentes aspetos e princípios táticos do jogo (ofensivos e defensivos).

Futebol:

Realiza com correção global, em *exercício critério*, as ações: 1) condução de bola, 2) passe/receção, 3) drible, 4) remate.

Em situação de *jogo reduzido 2x2 a meio-campo*, recebe a bola, controlando-a e enquadra-se

ofensivamente; simula e ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação: remata, se tem a baliza ao seu alcance; passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação; conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar; logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva.

Badminton:

Em situação de exercício critério 1x1, efetua serviço longo para o fundo do campo. Na continuação das jogadas, posiciona-se corretamente no campo, apresenta uma atitude-base e deslocamentos que lhe permitam responder de forma mais eficaz às ações do adversário e seleciona o gesto técnico mais adequado à situação (clear, lob, amortie).

Realiza uma sequência de exercícios no **solo**, que combine os seguintes elementos: Rolamento à frente com saída de pernas estendidas e afastadas; Rolamento à retaguarda com saída de pernas unidas e estendidas; Pino de braços com ajuda; Pino de cabeça; Roda; 1 Elemento de equilíbrio; 1 Elemento de Flexibilidade; Saltos e voltas, como elementos de ligação.

Ao nível da **Ginástica Acrobática**, seleciona duas figuras de pares e uma de trios e realiza-as na posição de base ou volante, com equilíbrio e correção.

Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no **trampolim reuther**, com correção global e chegando ao solo em condições de equilíbrio, os seguintes saltos: Salto de eixo no *plinto transversal*; Salto entre-mãos no *plinto transversal*; Cambalhota à frente no *plinto longitudinal*.

No **minitrampolim**, após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: Em Extensão (vela); Engrupado; Pirueta vertical; Carpa de pernas afastadas.

Efetua uma **corrida de barreiras** (40m), com partida de blocos, mantendo o ritmo das três passadas entre barreiras durante toda a corrida, passando as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio, sem acentuada desace1eração.

Efetua um **lançamento do peso**, partindo de um posição lateral ou de costas em relação ao sentido do mesmo, empurrando o engenho para a frente e para cima, com extensão máxima do braço e do tronco, após projeção enérgica e transferência de peso do corpo para cima e para a frente.

A prova é cotada para 200 pontos.

Material

O aluno deverá apresentar-se para a prova prática com equipamento desportivo adequado.

Duração

A prova tem a duração de 90 minutos.

Critérios gerais de classificação

Para a observação dos diferentes gestos e elementos técnicos, será utilizada a seguinte escala de avaliação:

Não Realiza: 0;

Realiza, mas com muitas imperfeições: 1;

Realiza razoavelmente (com alguns erros): 2;

Realiza bem (quase, ou mesmo perfeito): 3.

Aprovado em C. Pedagógico

_____/_____/2024

(Presidente do C. Pedagógico / Diretora do Agrupamento de Escolas Albufeira Poente)

Afixado em ____/____/2024