

## Informação – Prova de Equivalência à Frequência **EDUCAÇÃO FÍSICA**

Prova 311 | 2021-2022

Prova Escrita e Prática

Agrupamento de Escolas de Mira (Escola Sec. Dr<sup>a</sup> Maria Cândida)

Ensino Secundário – Decreto-Lei n.º 139/2012 de 5 de julho

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do Ensino Secundário da disciplina de Educação Física a realizar em 2021.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação em vigor e do Programa da disciplina.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

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

Este documento deve ser dado a conhecer aos alunos e com eles deve ser analisado, para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

### **OBJETO DE AVALIAÇÃO**

#### **Prova escrita**

#### **OBJETIVOS E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:**

##### **BADMINTON:**

Identifica o campo de badminton;

Identifica os gestos técnicos mais utilizados.

##### **VOLEIBOL / FUTEBOL / ANDEBOL / RUGBY / BASQUETEBOL**

Conhece o objetivo do jogo;

Conhece as principais ações técnicas;

Conhece as principais ações táticas;

Identifica o campo de jogo

Conhece as principais regras de jogo

##### **NATAÇÃO**

Identifica as seguintes técnicas: crol, costas, bruços e mariposa.

Identifica e descreve as seguintes técnicas de nado: Técnica alternada – crol - **ação dos membros superiores**- fase propulsiva, **ação dos membros inferiores**- na fase propulsiva e na fase de recuperação; Técnica alternada – costas - **ação dos membros superiores**- fase propulsiva, **ação dos membros inferiores**- na fase propulsiva e na fase de recuperação; Técnica simultânea – bruços - **ação dos membros superiores**- fase propulsiva, **ação dos**

**membros inferiores-** na fase propulsiva e na fase de recuperação; Técnica simultânea – mariposa - **ação dos membros superiores-** fase propulsiva, **ação dos membros inferiores-** na fase propulsiva e na fase de recuperação.

### **Prova prática**

#### **OBJETIVOS E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:**

##### **ATLETISMO:**

- Realiza o salto em comprimento cumprindo as exigências elementares técnicas e regulamentares;
- Realiza o salto em altura cumprindo as exigências elementares técnicas e regulamentares;
- Efetua uma corrida de velocidade cumprindo as exigências elementares técnicas e regulamentares;
- Efetua um lançamento do peso cumprindo as exigências elementares técnicas e regulamentares.

##### **BADMINTON:**

- Em situação de 1x1, executa um clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco e impondo-lhe uma trajetória alta e longa;
- Em situação de 1x1, executa um lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete e impondo-lhe uma trajetória alta e longa;
- Em situação de 1x1, executa um amorti, executando o batimento à frente do corpo imprimindo ao volante uma trajetória para junto da rede;
- Em situação de 1x1, executa um encosto, batendo o volante ao lado do braço quando este se encontra abaixo do nível da rede e colocando-o junto a esta;
- Em situação de 1x1, executa um remate, batendo o volante acima da cabeça, à frente do tronco, de forma rápida, forte e com uma trajetória descendente;
- Executa serviço tanto para o lado direito como para o esquerdo, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço, após o batimento.

##### **ANDEBOL**

Em situação analítica de 1+1 realiza as seguintes ações:

Passos/Drible; Drible/Remate em suspensão; Fintas de passe e Fintas de mudança de direção.

Em situação de 3 contra 3 realiza:

Ataque de frente para a baliza adversária procurando linhas de passe e desmarcando-se do jogador defesa; finaliza, se recebe a bola em situação favorável; na defesa, marca jogador direto com correto enquadramento defensivo.

##### **BASQUETBOL**

Em situação analítica realiza as seguintes ações:

Drible em progressão; mudança de mão pela frente; lançamento na passada; passe de peito/recepção e lançamento parado ou em suspensão.

Em situação de 3 contra 3 realiza:

Ataque de frente para o cesto adversário procurando linhas de passe e desmarcando-se do jogador defesa; após passe corta para o cesto procurando linhas de passe, mantendo o equilíbrio ofensivo; lança com oportunidade; na defesa, marca jogador direto com correto enquadramento defensivo.

## RUGBY

Em situação analítica realiza as seguintes ações:

Passa direto, passa em contacto, passa cruzado, receção, encaixe de bola, pontapé de ressalto, pontapé de balão e ensaio.

Em situação de 1 contra 1 realiza:

Ataque de frente para o campo do adversária procurando linhas de passe e desmarcando-se do jogador defesa; executa pontapé de ressalto com oportunidade; na defesa, marca jogador direto com correto enquadramento defensivo.

## VOLEIBOL

Em situação analítica realiza as seguintes ações:

Passa alto de frente; manchete; serviço por baixo ou serviço por cima; remate.

Em situação de 2x2 realiza:

Recebe o serviço do adversário dando continuidade às ações da equipa; na sequência da receção aproxima-se da rede para passar a bola ao companheiro; ao passe do companheiro posiciona-se para finalizar o ataque em passe colocado ou remate.

## FUTEBOL

Realiza um percurso técnico com bola realizando as seguintes ações:

Drible/finta; condução de bola; passe/receção; cabeceamento; remate com o pé.

Em situação de 3 contra 3 realiza:

Ataque de frente para a baliza adversária procurando linhas de passe e desmarcando-se do jogador defesa; remata com oportunidade; na defesa, marca jogador direto com correto enquadramento defensivo.

## NATAÇÃO

O aluno realiza uma sequência de exercícios nas quatro técnicas:

**No crol** realiza 300 metros;

**Nas costas** realiza 200 metros;

**Nos bruços** realiza 150 metros;

**Na mariposa** realiza 25 metros;

## CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA

O exame é constituído por uma prova escrita com a duração de 90 minutos e uma prova prática com a duração de 90 minutos.

### **Prova escrita**

A prova constará de 3 grupos:

1.º grupo – versará sobre o espaço de jogo e regras das modalidades: 7 questões de resposta restrita;

2º grupo – versará sobre os gestos técnicos: 4 questões de resposta restrita;

3º grupo – versará sobre os conteúdos táticos: 3 questões de resposta restrita;

### **Prova prática**

O aluno realizará uma seleção dos exercícios atrás referidos.

## **CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO**

### **Prova escrita**

#### **COTAÇÃO**

- 1º grupo 70 pontos;
- 2º grupo 65 pontos;
- 3º grupo 65 pontos;

#### **CRITÉRIOS DE CORREÇÃO:**

- A cotação de cada pergunta será sempre um número inteiro.
- A resposta deverá ser clara e concisa.

### **Prova prática**

Cada exercício será avaliado em termos de realiza / não realiza. A cotação final da prova prática terá a seguinte classificação:

- 10 se cumprir 50% dos exercícios propostos;
- 10 a 12 se cumprir entre 50% a 60%;
- 12 a 14 se cumprir entre 60% a 70%;
- 14 a 16 se cumprir entre 70% a 80%;
- 16 a 18 se cumprir entre 80% a 90%;
- 18 a 20 se cumprir entre 80% a 100%;

#### **COTAÇÃO TOTAL DO EXAME**

A cotação final do exame (conjunto da prova escrita e da prova prática) sairá da soma de 70% da prova prática com 30% da prova escrita.

## **DURAÇÃO**

### **Prova escrita**

A duração da prova é de 90 minutos.

### **Prova prática**

A duração da prova é de 90 minutos

## **MATERIAL AUTORIZADO**

### **Prova escrita**

Caneta e régua graduada.

### **Prova prática**

O aluno deve ser portador de equipamento próprio para a prática desportiva: camisola, calções e meias desportivas, sapatilhas, fato de treino (facultativo).

Professores  
Coordenadores:

Paulo Santos  
Jorge Pedro  
Carlos Santos