

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PAREDE

Escola Secundária Fernando Lopes- Graça

INFORMAÇÃO PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA (311) – PROVA PRÁTICA

MAIO 2022

12º ANO - Ensino Secundário

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2022, nomeadamente:

1. Objeto de avaliação;
2. Caracterização da prova;
3. Critérios gerais de classificação;
4. Material;
5. Duração.

1. Objeto de avaliação

A prova tem por referência as Aprendizagens Essenciais de Educação Física. A prova permite avaliar a aprendizagem no domínio psico-motor.

A Prova avalia as capacidades físicas, coordenação, flexibilidade e resistência

A prova avalia a aprendizagem nas atividades, Ginástica de Solo e aparelhos; Badminton; Atletismo (Saltos, Corridas e Lançamentos); Basquetebol; Futsal; Andebol e Voleibol.

2. Caracterização da prova

		COTAÇÕES
OBJETIVOS	CONTEÚDOS	
Realizar um aquecimento muscular, articular e de preparação dos sistemas cardíaco, circulatório e respiratório, adequado às atividades solicitadas.	Aquecimento e ativação do sistema cardio-respiratório e muscular para as Atividades Físicas Desportivas	10 Pontos
Dominar e identificar os conhecimentos técnicos e táticos, bem como o regulamento das modalidades desportivas que fazem parte do programa lecionado.	Atividades Físicas Desportivas Individuais (AFDI): Atletismo – Saltos Corridas Lançamentos Ginástica – Solo e Aparelhos Badminton	70 pontos
Realizar os testes de Aptidão Física de acordo com a Tabela do FitEscola adotada pelo Grupo disciplinar	Aptidão Física	
Identificar, compreender e realizar as técnicas e as ações táticas das Atividades Físicas Desportivas Coletivas.	Atividades Físicas Desportivas Coletivas (AFDC): Andebol; Basquetebol; Futsal; Voleibol.	120 pontos
		200 pontos

Situações individuais de exercícios critério das diferentes Atividades Físicas e Desportivas – Individuais e Coletivas. Situações individuais de testes de Aptidão Física.

3. Critérios de classificação

Não executa- 0

Não executa, mas tenta e não consegue executar – 1 - 49

Executa com muita dificuldade – 50 - 99

Executa com alguma dificuldade- 100 - 139

Executa bem – 140 - 179

Executa muito bem –180 - 200

Atinge o nível correspondente a atribuição de 10 valores em cada um dos testes de Aptidão Física de acordo com a tabela do FitEscola adotada pelo Grupo Disciplinar.

4. Material

O aluno deve usar equipamento desportivo. A não observância deste pressuposto, implica a não realização da prova prática e a consequente obtenção de zero pontos na mesma.

5. Duração

A prova tem a duração de 90 minutos.