

## Informação

**2019**

### Prova de Equivalência à Frequência de **Educação Física**

**Código 311**

Cursos Científico-Humanísticos

12.º Ano de Escolaridade

#### **Tipo de Prova**

Escrita e prática

#### **Estrutura da prova:**

A prova é constituída por duas componentes, uma escrita e outra prática, exceto para os alunos que, por problemas de saúde, estejam dispensados da componente prática por Atestado Médico, que só realizarão a componente escrita.

Obrigatoriamente (salvo a exceção anteriormente indicada), os alunos devem realizar as duas componentes, sob pena de reprovação.

A prova, para cada uma das componentes, realiza-se no mesmo dia, com horas e locais diferentes.

#### **Duração:**

Componente escrita..... 90 minutos  
Componente prática..... 90 minutos

#### **Classificação final da prova:**

Componente escrita..... 30%  
Componente Prática ..... 70%  
**Total** ..... 100%

**Obs.:** Para os alunos dispensados da componente prática por Atestado Médico a classificação final (100%) será obtida através da prova escrita.

### **A - PROVA DA COMPONENTE ESCRITA**

#### **Estrutura e conteúdos da prova escrita**

##### **GRUPO I**

##### **Aptidão Física e Saúde**

- Conhecer e enumerar as capacidades motoras condicionais e coordenativas;
- Conhecer as formas de manifestação e de desenvolvimento;
- Conhecer os mecanismos de adaptação ao exercício físico;
- Conhecer os princípios de treino;
- Conhecer os fatores de saúde e risco associados à prática da atividade física;
- Identificar os processos de controlo do esforço;
- Conhecer os processos de medição da Frequência Cardíaca e as formas de cálculo da FC Max.
- Conhecer princípios de alimentação saudável.

## **GRUPO II**

### **Desportos Coletivos - Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol**

- Compreender o jogo, as suas regras, os elementos técnico-táticos e as determinantes técnicas que estão presentes nesses elementos.

## **GRUPO III**

### **Atividades Gímnicas - Solo, Aparelhos e Acrobática**

- Conhecer e enumerar corretamente as determinantes técnicas dos elementos de solo, aparelhos e acrobática.

- Identificar e enunciar as fases comuns dos saltos no mini-trampolim, plinto e boque.

- Identificar as pegas, montes, desmontes e princípios de segurança.

## **GRUPO IV**

### **Desportos Individuais - Atletismo, Badminton**

- Compreender as suas regras, os elementos técnico-táticos e as determinantes técnicas que estão presentes nesses elementos.

**Cotação da prova escrita** (Alunos NÃO dispensados da componente prática por Atestado Médico):

Grupo I .....	100 pontos
Grupo II .....	40 pontos
Grupo III .....	30 pontos
Grupo IV .....	30 pontos

**TOTAL .....**200 pontos

**Cotação da prova escrita** (Alunos dispensados da componente prática por Atestado Médico)

Grupo I .....	80 pontos
Grupo II .....	50 pontos
Grupo III .....	40 pontos
Grupo IV .....	30 pontos

**TOTAL .....**200 pontos

### **Competências a avaliar:**

- Define corretamente o conceito;
- Organização coerente das ideias;
- Objetividade nas respostas;
- Conteúdo adequado e organizado;
- Capacidade de síntese;
- Sequência lógica de encadeamento das ideias;

## **Crêterios Gerais de Classifica o:**

- . Os cr terios de classifica o estão organizados por níveis de desempenho, a que correspondem cota es fixas expressas obrigatoriamente em números inteiros.
- . Serão invalidadas e classificadas com zero pontos as respostas que não correspondam às atividades solicitadas.
- . Apesar de ser preferível que os itens sejam realizados pela ordem em que são apresentados, o não cumprimento desta recomenda o, desde que não afete a qualidade das respostas, não implicará qualquer tipo de desvaloriza o.
- . A ambiguidade ou a ilegibilidade da resposta implica a atribui o da classifica o de zero pontos.
- . Nos itens de resposta fechada, se o examinando fornecer mais respostas do que as pedidas, será atribuída a classifica o de zero pontos.
- . Nos itens de resposta aberta, se o examinando apresentar mais do que uma resposta, será classificada apenas a primeira.

## **B - PROVA DA COMPONENTE PRÁTICA**

### **Estrutura e conteúdos da prova prática**

#### **PARTE I – Desportos Coletivos (DC)**

Avalia o de a es técnico-táticas em exercício cr terio de dois dos seguintes desportos coletivos:

- Andebol;
- Basquetebol;
- Futebol;
- Voleibol.

#### **PARTE II – Desportos de Raquete (DR)**

Avalia o de a es técnico-táticas em exercício cr terio:

- Badminton

#### **PARTE III – Desportos Individuais (DI) - Ginástica**

- Avalia o de uma sequência g mnica no Solo
- Avalia o de dois saltos no Minitrampolim

#### **PARTE IV – Dança**

Avalia o de técnicas de base que caracterizam uma das seguintes danças:

- Aeróbica;
- Rumba Quadrada;
- Salsa;
- Merengue.

#### **PARTE V – Aptidão Física (ApF)**

Aplica o de dois dos testes de Aptidão Física da bateria do *Fitescola*®

### **Cotação da prova prática**

Parte I .....	60 pontos
Parte II .....	30 pontos
Parte III .....	40 pontos
Parte IV .....	30 pontos
Parte V .....	40 pontos
<b>TOTAL .....</b>	<b>200 pontos</b>