

Informação

2019

Prova Extraordinária de Avaliação de Educação Física

Cursos Científico-Humanísticos

12.º Ano de Escolaridade

Tipo de Prova

Escrita

Duração:

Componente escrita..... 90 minutos

Classificação final da prova:

Componente escrita..... 100%
Total 100%

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

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;

Crítérios Gerais de Classificação:

- . Os critérios de classificação estão organizados por níveis de desempenho, a que correspondem cotações 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 recomendação, desde que não afete a qualidade das respostas, não implicará qualquer tipo de desvalorização.
- . A ambiguidade ou a ilegibilidade da resposta implica a atribuição da classificação de zero pontos.
- . Nos itens de resposta fechada, se o examinando fornecer mais respostas do que as pedidas, será atribuída a classificação de zero pontos.
- . Nos itens de resposta aberta, se o examinando apresentar mais do que uma resposta, será classificada apenas a primeira.