

**INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 12.º ANO - Código 311**

Ano letivo de 2018/2019

**PROVA ESCRITA**

OBJETO DE AVALIAÇÃO		ESTRUTURA DA PROVA	COTAÇÃO	CRITÉRIOS
<p><b>Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dimensões do Desporto como Fenómeno Social e Cultural</li> <li>- Perversões do Desporto</li> <li>- Ética Desportiva</li> <li>- Dimensão cultural da Atividade Física ao longo dos tempos</li> </ul>	<p>Grupo I</p> <p>20 Perguntas de resposta aberta, escolha múltipla; verificação ou correspondência.</p>	100 Pontos	<p>Nas respostas abertas o texto deve ser apresentado de forma coerente e estruturada.</p>
<p><b>Conhecer os processos de desenvolvimento e manutenção da Condição Física.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aptidão Física e Saúde</li> <li>- Estilos de Vida Saudável do Jovem e do Adulto</li> <li>- Princípios do treino</li> <li>- Mecanismos de adaptação ao exercício físico</li> <li>- Capacidades Motoras e Processos de controlo do esforço</li> <li>- Factores de saúde e risco associados à prática das Atividades Físicas:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lesões</li> <li>- Substâncias dopantes</li> <li>- DST</li> </ul> </li> </ul>	<p>Grupo II</p> <p>20 Perguntas de resposta aberta, escolha múltipla, verificação ou correspondência.</p>	100 Pontos	<p>Escolha da resposta mais adequada a cada uma das questões de escolha múltipla, correspondência e de verificação.</p>

**MATERIAL - Caneta de tinta indelével azul ou preta**

**DURAÇÃO - 90 minutos**

## PROVA PRÁTICA

OBJETO DE AVALIAÇÃO		ESTRUTURA	COTAÇÃO	DURAÇÃO	CRITÉRIOS (*)
Realizar com correção e oportunidade as ações técnico-táticas específicas de cada AFD, mostrando conhecer e respeitar os seus regulamentos	Aptidão Física: Testes Fit Escola a)	Teste Vai e Vém Teste Flexibilidade inferior: Senta e alcança Teste de força superior	25 Pontos 10 Pontos 15 Pontos	20 minutos	Os resultados dos testes situam o aluno na Zona Saudável da Aptidão Física.
	Ginástica	Sequência de solo: 8 elementos gímnicos (enrolamentos engrupados, roda, rodada, apoio facial invertido e avião (ligados por saltos, afundos, piruetas) Salto ao eixo ou entre mãos no plinto transversal.	25 Pontos	10 minutos	Executa as ações com correção.
	Dança	Realiza a coreografia de uma dança social, tradicional ou aeróbica.	25 Pontos	5 minutos	Executa as ações com correção.
	Badminton	Execução das ações em situação de jogo e/ou exercício critério: Serviço, Lob, Drive, Clear, Remate, Amorti.	25 Pontos	10 minutos	Executa as ações com correção e oportunidade.
	Voleibol	Execução das ações técnico-táticas em situação de jogo e/ou exercício critério: Serviço, Passe, Manchete, Remate, Bloco e Proteções.	25 Pontos	15 minutos	Executa as ações com correção e oportunidade.
	Basquetebol	Execução das ações técnicas (Passe, Drible, Lançamento, Bloqueio) e táticas (Abertura de linhas de passe, passe e corte, aclaramento, Desmarcação, Ressalto) em situação de jogo e/ou exercício critério.	25 Pontos	15 minutos	Executa as ações com correção e oportunidade.
Râguebi	Execução das ações técnicas (passe direto parado e em corrida, passe cruzado, recepção, pontapé de balão, ensaio, g) toque-na-meta, repulsão/"hand-off", mudança de direção e fintas) e táticas (Avança no terreno, quando dispõe de espaço sem oposição; Passa oportunamente a um companheiro em melhor posição; Procura manter a posse da bola; Apoia o portador da bola; Agarra ou placa o portador da bola (ou com Bitoque ou "tag") em situação de jogo e/ou exercício critério.	25 Pontos	15 minutos	Executa as ações com correção e oportunidade.	

a) Condição sine qua non para obter classificação positiva na prova

(\*) Constantes nos Programas Nacionais de Educação Física

**MATERIAL** - Equipamento desportivo adequado a cada uma das modalidades objeto de avaliação

**DURAÇÃO** - 90 minutos