

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

Ano letivo de 2024/2025

PROVA ESCRITA

Duração: 90 min

Material: Caneta

OBJETO DE AVALIAÇÃO E ESTRUTURA DA PROVA		ESTRUTURA DA PROVA	COTAÇÃO	CRITÉRIOS
Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.	Dimensões do Desporto como Fenómeno Social e Cultural	Grupo I	80 Pontos	Nas respostas abertas o texto deve ser apresentado de forma coerente e estruturada.
		Grupo II	96 Pontos	
		Grupo III	24 Pontos	
Conhecer os processos de desenvolvimento e manutenção da Condição Física.	Capacidades Físicas. Princípios do Treino. Fatores de saúde e risco/lesões. Processos de controlo do esforço. Fatores associados a um estilo de vida saudável.	8 Perguntas de resposta aberta, escolha múltipla; verificação ou correspondência		
Desportos Coletivos Desportos Individuais Raquetas	Regulamentos e ações técnicas e táticas	21 Perguntas de resposta aberta, escolha múltipla, verificação ou correspondência		Escolha da resposta mais adequada a cada uma das questões de escolha múltipla, correspondência e de verificação.
		1 Pergunta de resposta aberta, escolha múltipla, verificação ou correspondência.		

ESQM - Informação - Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física 12o Ano - Código 311

## PROVA PRÁTICA

### Objeto de Avaliação

A prova prática centra-se nas duas áreas de desenvolvimento prático da Educação Física:

**Matérias** - Realização de provas em 6 matérias comuns a todos os alunos:

- Jogos Desportivos Coletivos: Basquetebol + Voleibol;
- Ginástica: Ginástica de Solo;
- Dança: Merengue, Rumba ou Cha-Cha-Cha

As Matérias serão avaliadas tendo como referência quatro níveis: **NI** - o aluno não realiza o nível Introdução; **I** - o aluno realiza o nível Introdução; **E** - o aluno realiza o nível Elementar; **A** - o aluno realiza o nível Avançado. (constantes dos Critérios de Avaliação da disciplina).

**Aptidão Física** - Realização dos testes de resistência: Vai-Vem,; Teste de força superior e Teste de flexibilidade inferior, nos quais deverão obter resultados, que, de acordo com a sua idade, lhes permita situarem-se na Zona Saudável de Aptidão Física

**Nota:** A Aptidão Física é avaliada pela verificação (“sim” ou “não”) se o aluno se encontra ou não na Zona Saudável de Aptidão Física.

### • Características, Estrutura e Critérios Gerais de Classificação

O valor da prova (nível a que corresponde) é definido pelo conjunto das condições que os alunos têm que cumprir em cada uma das áreas. (ver tabela):

<b>MATÉRIAS</b> Matérias Obrigatórias						<b>APTIDÃO FÍSICA</b>
Tempo: +- 70m						Tempo: 20m
JDC1 Voleibol (15m)	JDC2 Basquetebol (15m)	Ginástica Solo Sequência (10m)	Raquetes Badminton (10m)	Dança Merengue, Rumba , Cha-cha-cha (5m)	Categoria C Atletismo (15m)	Teste Vai-vem Teste Força superior Teste Flexibilidade Inferior
Classificação: NI / I / E / A						Não / Sim (1)

	<b>MATÉRIAS</b>	<b>APTIDÃO FÍSICA</b>
<b>Nível 1 (0-4)</b>	MENOS DE 6 NÍVEIS INTRODUTÓRIOS	N/S
<b>Nível 2 (5-9)</b>	6 NÍVEIS INTRODUTÓRIOS	N/S
<b>Nível 3 (10-13)</b>	3 NÍVEIS INTRODUTÓRIOS + 3 NÍVEIS ELEMENTARES	S
<b>Nível 4:</b> 14 15 16 17	1NÍVEL A + 3 NÍVEIS E + 2 NÍVEIS I 1NÍVEL A + 4 NÍVEIS E + 1 NÍVEL I 1NÍVEL A + 5 NÍVEIS E 1NÍVEL A + 1 NÍVEL PA + 4 NÍVEIS E	S
<b>Nível 5:</b> 18 19 20	2 NÍVEIS A + 4 NÍVEIS E 2 NÍVEIS A + 1 NÍVEL PA + 3 NÍVEIS E 3 NÍVEIS A + 1 NÍVEL PA + 2 NÍVEIS E	S

1) O aluno é considerado apto se estiver na zona saudável da aptidão física, de acordo com a sua idade, na altura da realização prova.

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

**DURAÇÃO** - 90 minutos