



INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Educação Física

2023

Prova 311 | 2023

12º Ano de Escolaridade

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 12º ano da disciplina de **Educação Física**, a realizar em 2023, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Critérios gerais de classificação
- Material
- Duração

Objeto de avaliação

A prova desta disciplina é prática, tendo por referência os conteúdos/objetivos do programa de educação física do ensino secundário em vigor no corrente ano letivo.

Caracterização da prova

Grupo I – Voleibol

- Serviço por cima tipo ténis;
- Recebe em manchete;
- Realiza o passe (toque de dedos);
- Quando a bola lhe é dirigida em condições favoráveis à finalização remata.

Grupo II - Basquetebol

- Faz drible de progressão;
- Faz drible de proteção;
- Realiza lançamento na passada;
- Realiza lançamento parado em apoio;
- Realiza lançamento em suspensão;
- Realiza mudanças de direção pela frente;

Grupo III – Ginástica (Solo)

- Avião, com o tronco paralelo ao solo e os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio;
- Rolamento à frente com pernas unidas e fletidas, terminando na mesma direção do ponto de partida, em equilíbrio, em extensão;
- Apoio facial invertido, com o alinhamento dos segmentos corporais, mantendo o equilíbrio (podendo beneficiar de ajuda de um colega);
- Rodada com impulsão de braços, fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco e receção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior;
- Salto de mãos à frente, com apoio das mãos longe da perna de impulsão (consolidação da cintura escapular), olhar dirigido para as mãos, impulsão de braços e projeção enérgica da perna de balanço, para receção no solo em equilíbrio, com braços em elevação superior.

Critérios gerais de classificação

A prova é cotada de 0 a 200 pontos.

A classificação a atribuir resultará da aplicação dos critérios específicos apresentados no Quadro 1.

			Cotação			
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO		Pontos	Não Executa	Executa c/ muitos erros	Executa c/ poucos erros	Executa Bem
Grupo I (voleibol)	Serviço por cima tipo ténis	12	0	4	8	12
	Recebe em manchete	10	0	3	6	10
	Realiza o passe (toque de dedos)	10	0	3	6	10
	Quando a bola lhe é dirigida em condições favoráveis à finalização remata.	16	0	5	10	16
Grupo II (basquetebol)	Faz drible de progressão	14	0	5	10	14
	Faz drible de protecção	14	0	5	10	14

	Realiza lançamento na passada	14	0	5	10	14
	Realiza lançamento parado em apoio	14	0	5	10	14
	Realiza lançamento em suspensão	14	0	5	10	14
	Realiza mudanças de direcção pela frente	14	0	5	10	14

Grupo III (ginástica de solo)	Avião, com o tronco paralelo ao solo e os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio	10	0	3	6	10
	Rolamento à frente com pernas unidas e flectidas, terminando na mesma direcção do ponto de partida, em equilíbrio, em extensão	12	0	4	8	12
	Apoio facial invertido, com o alinhamento dos segmentos corporais, mantendo o equilíbrio (podendo beneficiar de ajuda de um colega)	14	0	5	10	14

	Rodada com impulsão de braços, fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco e recepção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior	14	0	4	10	14
	Salto de mãos à frente, com apoio das mãos longe da perna de impulsão (consolidação da cintura escapular), olhar dirigido para as mãos, impulsão de braços e projecção enérgica da perna de balanço, para recepção no solo em equilíbrio, com braços em elevação superior	18	0	6	12	18

TOTAL 200

Critérios de correção:

- Grupo I - Fatores de valorização:
- Técnica individual e eficácia na execução
- Grupo II - Fatores de valorização:
- Técnica individual e eficácia na execução
- Grupo III - Fatores de valorização:
- Técnica individual

Duração

Duração: 90 minutos

Material autorizado

Equipamento desportivo (ténis, meias, calções, t'shirt), bilhete de identidade.