

informação-prova  
de equivalência à frequência  
**311 EDUCAÇÃO  
FÍSICA**  
**PROVA ESCRITA e PROVA PRÁTICA**  
12.ºano de escolaridade (trienal) / formação geral  
cursos científico-humanísticos  
cursos tecnológicos  
**2019**

*alunos abrangidos pelo Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho alterado pelos Decretos-Leis n.ºs 91/2013, de 10 de julho, 176/2014, de 12 de dezembro e 17/2016, de 4 de abril, e demais legislação regulamentar e alunos abrangidos pelo Decreto-Lei n.º 74/2004, de 26 de março, com as alterações introduzidas pelos Decretos-Lei n.ºs 24/2006, de 6 de fevereiro, 272/2007, de 26 de julho, 4/2008, de 7 de janeiro, 50/2011, de 8 de abril e 42/2012, de 22 de fevereiro*

data: 18. 05. 2019

## **1. OBJETO DE AVALIAÇÃO:**

### **PROVA ESCRITA**

#### **OBJETIVOS:**

- . Caracterizar Aptidão Física.
- . Conhecer o conceito de Saúde.
- . Compreender os benefícios da atividade física na saúde mental e física das pessoas.
- . Conhecer o código da ética desportiva.
- . Compreender os conteúdos dos regulamentos das atividades físicas propostas: Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol, Badminton, Salto em Comprimento e Lançamento do Peso e interpretar a aplicação das principais regras.
- . Conhecer e interpretar os fundamentos técnico-táticos do jogo das modalidades desportivas: Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol e Badminton.
- . Conhecer e interpretar os fundamentos técnicos do Lançamento do Peso.
- . Conhecer e interpretar os fundamentos técnicos do Salto em Comprimento.
- . Conhecer e interpretar os fundamentos técnicos dos elementos constituintes da Ginástica de Solo (Rolamento à frente com os membros inferiores estendidos e afastados; Rolamento à retaguarda com os membros inferiores estendidos unidos; Apoio facial invertido; Roda; Rodada; salto de mãos e posições de flexibilidade).

#### **CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:**

- . Processos de desenvolvimento e manutenção da Condição Física.
- . Aptidão Física e Saúde: conhecer a Aptidão Física e Saúde; componentes da Aptidão Física.
- . Estilos de vida: benefícios da atividade física na saúde mental e física das pessoas; meio ambiente; alimentação; tabaco; álcool; acidentes.
- . Ética Desportiva: aspetos gerais; código da ética do desporto.

#### **Andebol**

Principais regras do jogo.

---

Pressupostos técnico-táticos do jogo de Andebol.

### **Badminton**

Principais regras do jogo.

Componentes críticas dos seguintes gestos técnicos: Pega da raquete; Drive; Lob; Clear; Remate; Amortie; Encoste; Serviço curto e longo.

Jogo de singulares.

### **Basquetebol**

Principais regras do jogo.

Pressupostos técnico-táticos do jogo de Basquetebol.

### **Futebol**

Principais regras do jogo.

Princípios gerais do jogo e princípios específicos da defesa e do ataque.

Pressupostos técnico-táticos do jogo de Futebol.

### **Voleibol**

Principais regras do jogo.

Pressupostos técnico-táticos do jogo de Voleibol.

### **Atletismo**

Pressupostos técnicos do Lançamento do Peso e Salto em Comprimento.

Regulamentos Técnicos.

### **Ginástica de Solo**

Pressupostos técnicos dos elementos constituintes da ginástica de solo: Rolamento à frente com os membros inferiores estendidos e afastados; Rolamento à retaguarda com os membros inferiores estendidos unidos; Apoio facial invertido; Roda; Rodada; salto de mãos e posições de flexibilidade.

Regulamento técnico.

## **PROVA PRÁTICA**

OBJETIVOS:

- . Demonstrar domínio e eficácia dos fundamentos táticos e técnicos das atividades físicas propostas:  
Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol, Badminton, Salto em Comprimento, Lançamento do Peso e Ginástica de solo.
- . Demonstrar que se encontra na zona saudável de aptidão física.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

Aptidão de Resistência Cardiovascular

Teste de força e Resistência superior e intermédio

Teste de senta e alcança

### **Andebol**

Passe de ombro, direto e picado; de pulso; drible de progressão; remate em apoio e em suspensão

1X1 – princípios ofensivos; fintas com bola

2X2 – princípios ofensivos e defensivos.

### **Badminton**

Drive; Lob; Clear; Remate; Amortie; Encosto; Serviço curto e longo.

---

---

Jogo de singulares – deslocamentos; utilização adequada dos fundamentos consoante a posição do adversário no terreno de jogo e as trajetórias desses diferentes batimentos.

### **Basquetebol**

Paragens a 1 e a 2 tempos; rotações; passe de peito, direto e picado; drible de progressão e de proteção; lançamento na passada e em salto; cortes diretos e com mudanças de direção para a bola e para o cesto; 1X1 / 3X3 – princípios ofensivos e defensivos.

### **Futebol**

Passe/recepção; remate e condução de bola; drible; controlo da bola

1X1 – fintas com a bola

2X2 – princípios ofensivos e defensivos.

### **Voleibol**

Passe de frente e de costas; manchete; remate em suspensão; bloco; serviço tipo ténis.

2X2 / 3X3 – dispositivo de recepção ao serviço; defesa ao ataque contrário; funções ofensivas e defensivas dos jogadores.

### **Atletismo**

Lançamento do Peso.

Salto em Comprimento (salto na passada).

### **Ginástica de Solo**

Sequência gímnica: Posição de equilíbrio; rodada; rolamento à retaguarda com os membros inferiores

estendidos unidos; apoio facial invertido seguido de rolamento à frente; roda; salto de mãos; Rolamento à frente com os membros inferiores estendidos e afastados; posição de flexibilidade.

---

## **2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA:**

### **PROVA ESCRITA**

A prova consta de três Partes:

#### **Parte 1 - 50 pontos**

Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.

#### **Parte 2 - 90 pontos**

Desportos coletivos - com três grupos de questões.

#### **Parte 3 - 60 pontos**

Desportos Individuais – com dois grupos de questões.

Esta prova é cotada de **0 a 200 pontos**, sendo a classificação de 0 a 20 valores.

A cotação atribuída a cada questão constará no final do enunciado da prova.

### **PROVA PRÁTICA**

. Exercícios critério de cada um dos fundamentos.

. Na prova prática os alunos serão examinados em duas modalidades coletivas à escolha do aluno (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol) a uma modalidade individual (Atletismo ou Ginástica de Solo), no Badminton e aptidão física.

. A classificação desta prova é a média das classificações das 5 avaliações.

. Cada modalidade é cotada com 200 pontos.

---

. A cotação atribuída a cada fundamento será apresentada no momento da prova.

---

### **3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO:**

#### **PROVA ESCRITA**

Organização coerente das ideias e dos conceitos apresentados; Capacidade de síntese; Objetividade nas respostas; Não será atribuída qualquer pontuação a respostas cujo conteúdo seja inadequado.

#### **PROVA PRÁTICA**

De acordo com a perfeição, velocidade de execução e eficácia dos gestos. Na aptidão física é usada a tabela do Fitnessgram adaptada pela escola.

---

### **4. MATERIAL A UTILIZAR:**

#### **PROVA ESCRITA**

Caneta de cor azul ou preta indelével.

#### **PROVA PRÁTICA**

Equipamento adequado à realização de uma aula de Educação Física.

---

### **5. TIPO E DURAÇÃO:**

**TIPO DE PROVA:** Escrita + Prática (EP).

**DURAÇÃO DA PROVA escrita:** 90 minutos **E DA PROVA prática:** 90 (+30\*) minutos.

---

\***Tolerância de 30 minutos** para os alunos abrangidos pelo Decreto-Lei n.º 74/2004, de 26 de março (cursos tecnológicos) - cf QUADRO X, anexo ao Despacho Normativo 1-A/2017, de 10.02