



## PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

(Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho)

Despacho Normativo n.º7\_A/2022, de 24 de março

### AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CELORICO DE BASTO

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA			CÓDIGO	311
DISCIPLINA	EDUCAÇÃO FÍSICA			
CURSOS CIENTÍFICO-HUMANÍSTICOS		ANO	12	ANO LETIVO – 2021/2022
MODALIDADE	COMPONENTE ESCRITA/PRÁTICA	DURAÇÃO DA PROVA		90+90 (180 MINUTOS)

#### 1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova de equivalência à frequência é uma prova única constituída por duas componentes: a componente prática (com ponderação de 70%) e a componente escrita (com ponderação de 30%), ambas de realização obrigatória."

##### 1.1. APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (Componente escrita)

###### Grupo I - Aprendizagem dos Processos de desenvolvimento e Manutenção da Condição Física

Aptidão física e saúde; Estilos de Vida; Atividade física; Alimentação.

###### Grupo II - Capacidades Motoras

O desenvolvimento das capacidades motoras; Capacidades condicionais; Capacidades coordenativas.

###### Grupo III - Mecanismos de Adaptação ao Exercício Físico

Processos de auto-renovação; Regras e cuidados a ter na prática das atividades físicas e desportivas; Substâncias dopantes.

###### Grupo IV - Voleibol

Regras fundamentais do jogo; Caraterização e objetivo do jogo;

Conhecimento do espaço de jogo;

Procedimentos a saber para jogar voleibol;

Execução do serviço e Manchete em jogo.

###### Grupo V

###### Basquetebol

Regras fundamentais do jogo; Caraterização e objetivo do jogo; Função e modo de execução das principais ações técnico-táticas:



## PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

(Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho)

Despacho Normativo n.º 7\_A/2022, de 24 de março

### AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CELORICO DE BASTO

Diversos tipos de passe; Recepção da bola; Drible de proteção e progressão; Lançamento em apoio e na passada; Posição base; Ressalto defensivo e ofensivo; Bloqueio.

#### 1.2. APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (Componente prática)

##### Grupo I – Jogos Desportivos Coletivos

Opção por uma modalidade: Futsal – Andebol – Voleibol - Basquetebol

Conhecimento das regras de jogo; Ações Técnico-Táticas.

##### Grupo II – Ginástica/Atletismo

Opção por uma das modalidades – Ginástica ou Atletismo

###### Ginástica:

Técnica de execução dos principais elementos técnicos abordados:

Rolamento à frente engrupado; Rolamento à retaguarda engrupado; Rolamento à frente com saída de Membros inferiores afastados; Rolamento à retaguarda com saída de M. I. afastados; Roda; Apoio facial invertido; Posição de equilíbrio – Avião; Posição de flexibilidade – Ponte; Elementos de ligação – Meia voltam, Salto em extensão; Salto de mãos à frente.

###### Atletismo:

Corridas; Corrida de resistência 1000 m; Corrida de Velocidade 40m; Corrida de Barreiras; Saltos; Salto em Comprimento; Salto em Altura; Lançamentos; Lançamento do Peso; Lançamento do Dardo

##### Grupo III – Dança

Opção por um estilo de dança: Aeróbica – Tradicionais Portuguesas – Danças sociais

#### 1.3. COMPETÊNCIAS / OBJETIVOS (Componente escrita)

Identificar o que é aptidão física; Definir saúde; A influência dos diferentes ambientes físicos e sociais; Benefícios da atividade física na saúde mental e física das pessoas; Princípios básicos de uma alimentação racional; Como se desenvolve as capacidades motoras; Identificar as capacidades condicionais; Caracterizar e descrever as capacidades condicionais; Identificar as capacidades coordenativas; Caracterizar e descrever as capacidades coordenativas; Explicar o processo de auto-renovação; Fatores predisponentes para o aparecimento de lesões; Fatores responsáveis pelas lesões de esforço repetitivo; Conceito de doping;

## PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

(Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho)

Despacho Normativo n.º 7\_A/2022, de 24 de março

### AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CELORICO DE BASTO

Identificar as substâncias proibidas no desporto;

Caraterizar os métodos de dopagem;

Conhecer as principais regras do jogo;

Caraterizar o jogo de Voleibol e o seu objetivo;

Perceber qual a função dos elementos técnico-táticos bem como descrever a sua execução;

Conhecer as principais regras do jogo;

Caraterizar o jogo de Basquetebol e o seu objetivo;

Perceber qual a função dos elementos técnico-táticos bem como descrever a sua execução.

#### 1.4. COMPETÊNCIAS / OBJETIVOS (Componente Prática)

O aluno terá que saber jogar uma modalidade coletiva, aplicando as execuções mais corretas para a ação a desenvolver com conhecimento das regras do jogo.

O aluno tem que executar os elementos técnicos da ginástica de solo isoladamente ou apresentando-os num esquema desenvolvido por ele com elementos de ligação.

O aluno tem que percorrer 1000 m em 3 min e 30 segundos para Masculinos e 4 min e 30 segundos para Femininos.

O aluno terá que percorrer 40m num tempo máximo de 6,5 segundos Masculinos e 8 segundos Femininos.

O aluno terá que percorrer um percurso com +/- 120 m sem derrubar as barreiras utilizando uma técnica correta na transposição das mesmas, sendo este avaliado pelo regulamento técnico.

O aluno terá que efetuar o salto em comprimento de acordo com as regras e ações técnicas exigidas das fases do salto.

O aluno terá que efetuar o salto em Altura de acordo com as regras e ações técnicas exigidas das fases do salto.

O aluno terá que efetuar o Lançamento do Peso de acordo com as regras e ações técnicas exigidas.

O aluno terá que efetuar o Lançamento do Dardo de acordo com as regras e ações técnicas exigidas.

O aluno prepara e apresenta com expressividade, uma coreografia no estilo de dança escolhido.

## PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

(Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho)

Despacho Normativo n.º7\_A/2022, de 24 de março

### AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CELORICO DE BASTO

#### 2. CARATERIZAÇÃO DA PROVA

##### 2.1. CARATERIZAÇÃO DA COMPONENTE ESCRITA

A prova será constituída por cinco grupos. Os grupos I, II e III são de resposta obrigatória.

Nos grupos IV e V os alunos deverão responder apenas a um dos grupos.

Cada grupo terá uma ou mais questões de resposta obrigatória.

Cada questão poderá ser formada por várias alíneas.

As respostas às questões formuladas serão de curta e média extensão.

A prova é cotada para 200 pontos.

Grupo I	50 Pontos
Grupo II	50 Pontos
Grupo III	50 Pontos
Grupo IV	50 Pontos
Grupo V	50 Pontos

##### 2.2. CARATERIZAÇÃO DA COMPONENTE PRÁTICA

A prova será constituída por três grupos e é cotada para 200 pontos

Grupo I	70 Pontos
Grupo II	70 Pontos
Grupo III	60 Pontos

#### 3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

##### 3.1. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO (Componente escrita)

Qualquer resposta deverá ser aceite desde que, respeitando o objetivo da pergunta, a opinião do aluno seja expressa de modo adequado, claro e coerente;

Serão tidos em conta, o rigor lógico e científico das respostas, bem como a respetiva argumentação e clareza da expressão escrita;

Não será atribuída qualquer cotação a respostas cujo conteúdo seja considerado inadequado;

## PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

(Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho)

Despacho Normativo n.º 7\_A/2022, de 24 de março

### AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CELORICO DE BASTO

É valorizado o rigor concetual, bem como a utilização adequada da linguagem técnica;

Os critérios apontados não são limitativos, o professor valorizará outras informações que considere adequadas e relevantes, mas sobretudo, o fio condutor da resposta, a clareza e a capacidade de análise.

O aluno deverá apresentar-se devidamente equipado para as provas desportivas.

### 3.2. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO (Componente prática)

#### Nos Jogos Desportivos Coletivos

O aluno será avaliado em situação de jogo ou individual;

Nos diferentes conteúdos será avaliado nas ações técnico/táticas mais corretas para cada situação.

#### Em Ginástica:

O aluno será avaliado pela apresentação de um esquema, em que estejam presentes os conteúdos a avaliar, na execução mais correta de cada gesto técnico, e na ligação de cada elemento a desenvolver, ou na execução individual de cada conteúdo, tendo em consideração os parâmetros, mais corretos do gesto técnico a avaliar

#### No Atletismo:

O aluno será avaliado numa prova de 1000 m em tempos definidos para 3 min e 30 seg (Masculinus) e 4 min e 30 seg (Femininus);

O resultado desta prova será de Apto (caso o aluno consiga os tempos exigidos) ou Não Apto (caso o aluno não consiga os tempos exigidos).

O aluno terá que percorrer 60m no menor tempo no qual será avaliado pela sua prestação obtida em termos de tempo.

O aluno terá que percorrer um percurso com +/- 120 m sem derrubar as barreiras utilizando uma técnica correta na transposição das mesmas, sendo este avaliado pelo regulamento técnico.

O aluno será avaliado no salto em comprimento de acordo com as regras e ações técnicas exigidas das fases do salto bem como a distância obtida pelo salto.

O aluno será avaliado no salto em Altura de acordo com as regras e ações técnicas exigidas das fases do salto bem como a altura obtida pelo salto.

O aluno será avaliado no Lançamento do Peso de acordo com as regras e ações técnicas exigidas e distância obtida no Lançamento.



## PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

(Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho)

Despacho Normativo n.º7\_A/2022, de 24 de março

### AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CELORICO DE BASTO

O aluno será avaliado no Lançamento do Dardo de acordo com as regras e ações técnicas exigidas e distância obtida no Lançamento.

#### Na Dança

O aluno será avaliado na apresentação de uma coreografia no estilo da música escolhido, respeitando a originalidade da interpretação, realização correta incluídos na coreografia, harmonia de todos os elementos da coreografia (tema, música, intérpretes, combinações de passos).

#### 4. Material

##### 4.1. Componente escrita

Apenas é autorizado esferográfica.

##### 4.2. Componente prática

O aluno deverá apresentar-se devidamente equipado para as provas desportivas.