

ESCOLA SECUNDÁRIA MARTINS SARMENTO ANO LETIVO 2021/2022

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA
DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA
MODALIDADE DA PROVA: ESCRITA COM COMPONENTE PRÁTICA

ANO: 12º
CÓDIGO: 311
FORMAÇÃO: GERAL

ESCRITA (30%)

1. Objeto de Avaliação

A prova a que esta informação se refere tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física e permite avaliar apenas a aprendizagem passível de avaliação numa prova escrita e numa prova prática de duração limitada.

As competências a avaliar decorrem dos domínios elencados e são as seguintes:

- Vida saudável: a relação entre aptidão física e saúde
- A dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física
- Prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória
- Meios e métodos de treino
- Capacidades motoras
- Dopagem e riscos de vida e/ou saúde
- Doenças e lesões
- Condições materiais/Condições de equipamentos
- Carga de treino e processos adaptativos
- Treino desportivo
- Fatores do treino desportivo
- Ética no desporto
- Especialização e abandono precoce
- Violência no desporto vs. espírito desportivo
- Corrupção vs. verdade desportiva
- Atividades Físicas Desportivas:
- Terreno de jogo e principais regras das diversas modalidades desportivas
- Objetivo dos jogos, funções, conhecimento e modo de execução das principais ações técnico-táticas
- Disposições táticas dos jogos desportivos coletivos

2. Características e Estrutura

- Perguntas de identificação das afirmações verdadeiras e falsas. – $40 \times 2 = 80$ pontos
- Perguntas de identificação e/ou descrição – $6 \times 5 = 30$ pontos
- Perguntas de escolha múltipla – $8 \times 10 = 80$ pontos
- Pergunta de desenvolvimento – 10 pontos

3. Critérios Gerais de Classificação

- Identificação adequada das respostas
- Identificação e descrição correta das respostas
- Interpretação correta das questões
- Resposta bem estruturada e devidamente fundamentada

4. Material

- Escrita (esferográfica de tinta preta ou azul)

5. Duração

- 90 Minutos

PRÁTICA (70%)

1. Objeto de Avaliação

Atletismo:

- Resistência (vaivém)
- Velocidade (40 metros)

Ginástica Artística*:

- Solo: apoio facial invertido, rolamento à frente e à retaguarda, roda, rodada, avião ou bandeira, espargata ou ponte.
- Aparelhos: salto entre-mãos (rapazes) e o salto de eixo (raparigas) no cavalo.

Dança*:

- Composição livre de movimentos, integrando os elementos técnicos aprendidos, e em sintonia com a música escolhida.

Badminton*

- Lob, clear, serviço curto e comprido, amorti, drive e remate

* O aluno escolhe uma das três modalidades

Jogos Desportivos Coletivos**:

- Ações encadeadas dos elementos técnicos das modalidades que constam das aprendizagens essenciais em articulação com o perfil dos alunos
- Em situação de jogo: ações técnico/táticas ofensivas e defensivas das modalidades que constam das aprendizagens essenciais em articulação com o perfil dos alunos

** O aluno escolhe duas modalidades desportivas coletivas

2. Características e Estrutura

- Velocidade (40 metros) – 25 pontos
- Ginástica Artística ou Dança ou Badminton – 50 pontos
- Desportos Coletivos – 50+50 pontos
- Resistência – 25 pontos

3. Critérios Gerais de Avaliação

Velocidade: marca mínima (feminino), 7"29 segundos; marca mínima (masculino), 6"29 segundos.

Ginástica Artística, Dança, Badminton e Jogos desportivos Coletivos:

- Executa muito bem (18 – 20 valores)
- Executa bem (14 – 17 valores)
- Executa razoavelmente (10 – 13 valores)
- Executa com dificuldade, (6 – 9 valores)
- Executa com muita dificuldade, (0 - 5 valores).

Resistência (vaivém): marca mínima feminino, 20 percursos; marca mínima masculino, 46 percursos

Observações: A avaliação quantitativa das provas de corrida é feita em função da tabela* apresentada em anexo.

4. Material

- Específico para a prática desportiva

5. Duração

- 90 Minutos

Tabela* dos Tempos / Classificações de Resistência e Velocidade

VAIVÉM		
Rapazes	Nível	Raparigas
< ou = 40	8	< ou = 16
41 a 45	9	17 a 19
46 a 50	10	20 a 22
51 a 55	11	23 a 25
56 a 60	12	26 a 28
61 a 65	13	29 a 31
66 a 70	14	32 a 34
71 a 75	15	35 a 37
76 a 80	16	38 a 40
81 a 85	17	41 a 43
86 a 90	18	44 a 46
91 a 95	19	47 a 49
> ou = 96	20	> ou = 50

VELOCIDADE - 40 METROS		
Rapazes	Nível	Raparigas
> ou = 6"40	8	> ou = 7"40
6"30 - 6"39	9	7"30 - 7"39
6"20 - 6"29	10	7"20 - 7"29
6"10 - 6"19	11	7"10 - 7"19
6"00 - 6"09	12	7"00 - 7"09
5"90 - 5"99	13	6"90 - 6"99
5"80 - 5"89	14	6"80 - 6"89
5"70 - 5"79	15	6"70 - 6"79
5"60 - 5"69	16	6"60 - 6"69
5"50 - 5"59	17	6"50 - 6"59
5"40 - 5"49	18	6"40 - 6"49
5"30 - 5"39	19	6"30 - 6"39
< ou = 5"29	20	< ou = 6"29

O Delegado, _____



O Coordenador, _____

