|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Informação-Prova de Equivalência à Frequência | *Educação Física*** | **Ano de Escolaridade:** | **Ano Letivo:** |
| **12º** | **2019-2020** |
| **Despacho Normativo n.º 3-A/2020** | **1ª/2ª Fase** |
| **Tipo de Prova** | **Duração** | **Código da Prova** |
| Escrita / Prática |  | 90+90 |  | 311 |



Introdução

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos e nas competências enunciados no Programa de Educação Física (homologado em 2001), nas suas áreas obrigatórias e nas áreas de opção definidas pelo Agrupamento de Escolas de Vilela.

A avaliação sumativa externa, realizada através de uma prova escrita/prática de duração limitada, só permite avaliar parte dos conhecimentos e das competências enunciados no Programa. A resolução da prova pode implicar a mobilização de aprendizagens inscritas no Programa, mas não expressas nesta informação.

Nesta Informação-Prova de Equivalência à Frequência estão indicadas:

- Objeto de avaliação

- Caracterização da prova

- Material

- Duração

- Critérios de classificação

1. Objeto de avaliação

**Áreas obrigatórias:**

1. Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro.
2. Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo, Aparelhos ou Rítmica), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
3. Realizar e analisar provas combinadas do Atletismo (saltos, lançamentos, corridas e marcha) em equipa, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz.
4. Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos da Dança em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.

 **Áreas de opção:**

1. Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas (Badminton), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras como jogador.
2. Realizar atividades de exploração da Natureza (Orientação), aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação.
3. Caracterização da prova

|  |
| --- |
| **Prova Escrita 30%** |
| CONTEÚDOS | Competências | ESTRUTURA | COTAÇÃO |
| **Atletismo** | Identificar as diferentes disciplinas da modalidade bem como as regras básicas que as orientamDescrever alguns elementos técnicos abordados ao longo do programa. | 1 Questão de resposta direta | 25 Pontos |
| **Ginástica** | Identificar os aparelhos específicos da modalidade. Descrever alguns elementos técnicos abordados ao longo do programa. | 1 Questão de resposta direta | 25 Pontos |
| **Basquetebol** | Identificar o objetivo de jogo, bem como as regras básicas que a orientam. Explicar diferentes ações técnico-táticas utilizadas na modalidade. | 1 Questão de resposta direta | 25 Pontos |
| **Voleibol** | Identificar o objetivo de jogo, bem como as regras básicas que a orientam. Explicar diferentes ações técnico-táticas utilizadas na modalidade. | 1 Questão de resposta direta | 25 Pontos |
| **Futebol** | Identificar o objetivo de jogo, bem como as regras básicas que o orientam. Explicar diferentes ações técnico-táticas utilizadas na modalidade. | 1 Questão de resposta direta | 25 Pontos |
| **Andebol** | Identificar o objetivo de jogo, bem como as regras básicas que a orientam. Explicar diferentes ações técnico-táticas utilizadas na modalidade. | 1 Questão de resposta direta | 25 Pontos |
| **Dança** | Conhecer a história da modalidade, o modo de execução dos passos/voltas e “sinais” entre “condutor” e “seguidor”.Identificar o ritmo e postura própria do merengue. | 1 Questão de resposta direta | 25 Pontos |
| **Orientação** | Conhecer a função e o modo de execução das principais técnicas da orientação.Identifica a simbologia básica inscrita na carta de orientação. | 1 Questão de resposta direta | 25 Pontos |

|  |
| --- |
| **Prova prática 70%** |
| CONTEÚDOS | Competências | ESTRUTURA | COTAÇÃO |
| **Atletismo** | Realizar o salto em altura, o salto em comprimento e o lançamento do peso com correção técnica e regulamentar. | 3 Ensaios em cada modalidade | 25 Pontos |
| **Ginástica** | Realizar um esquema prático com os seguintes elementos técnicos: Apoio facial invertido, rolamento à frente engrupado, rolamento à frente com membros inferiores afastados, rolamento à retaguarda engrupado, rolamento à retaguarda com membros inferiores afastados, roda, ponte ou espargata, avião.Salto ao eixo e entre mãos no bock.A avaliação incidirá na correcção da execução dos elementos gímnicos, da fluidez de movimento e no encadeamento dos exercícios. | Sequência Gímnica +3 tentativas em cada salto | 25 Pontos |
| **Basquetebol** | Aplicar as regras do jogo formal.Ação técnicas a avaliar: Posição base defensiva e ofensiva; paragem a um e dois tempos; passe; receção; lançamento em apoio e na passada; drible de protecção e de progressão; fintas com e sem bola. | Circuito de exercícios | 25 Pontos |
| **Voleibol** | Aplicar as regras do jogo formal.Ação técnicas a avaliar: Serviço (por baixo e por cima), passe de frente em apoio; manchete; deslocamentos; remate em apoio e em suspensão e bloco. | Circuito de exercícios | 25 Pontos |
| **Futebol** | Aplicar as regras do jogo formal.Ações técnicas a avaliar: Passe; receção; deslocamento; leitura de jogo; remate; condução de bola | Circuito de exercícios | 25 Pontos |
| **Andebol** | Aplicar as regras do jogo formal.Ações técnicas a avaliar: Passe e receção, Remate, Fintas variadas, Deslocamentos ofensivos e defensivos (laterais, frontais e de recuo). | Circuito de exercícios | 25 Pontos |
| **Orientação** | Realizar um percurso de orientação simples, o mais rápido possível, num espaço apropriado, preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa.Identificar, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível. | Realização de um percurso de orientação. | 25 Pontos |
| **Dança** | Executar corretamente os passos/voltas abordados, respeitando a estrutura rítmica do Merengue.Dominar os princípios básicos de condução, nomeadamente para início e final de volta, tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma precisa) como de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro). | Dança com um par. | 25 Pontos |

|  |
| --- |
| **ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO, IMPOSSIBILITADOS DE REALIZAR A PROVA PRÁTICA** |
| Estes alunos apenas realizarão a Prova Escrita, que valerá 100%. |

1. Material

Na prova escrita o examinando apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

As respostas são registadas em folha própria fornecida pelo estabelecimento de ensino (modelo oficial).

Para a prova prática o examinando deve, ainda, ser portador de equipamento desportivo básico.

1. Duração

90 + 90 minutos

1. Critérios de classificação

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.

**ITENS DE CONSTRUÇÃO**

Os critérios de classificação das respostas aos itens de construção apresentam-se organizados por etapas e/ou por níveis de desempenho. A cada etapa e a cada nível de desempenho corresponde uma dada pontuação.

No item de resposta curta a classificação é atribuída de acordo com os elementos de resposta solicitados e apresentados.

Os critérios de classificação das respostas aos itens de resposta curta podem apresentar-se organizados por níveis de desempenho.

O afastamento integral dos aspetos de conteúdo implica que a resposta seja classificada com zero pontos.

Os critérios de classificação das respostas aos itens de prática desportiva apresentam-se organizados por níveis de desempenho em cada parâmetro. A cada nível de desempenho corresponde uma dada pontuação.