REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

INFORMAÇÃO-PROVA

Educação Física - Prática 2020

Prova 311

Ensino Secundário (Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho e Despacho Normativo n.º 3-A/2020, de 5 de março)

1. Introdução

O presente documento visa, conforme previsto no Regulamento de Exames, divulgar as características da prova de equivalência à frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2020 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pela legislação em vigor.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e do Programa da disciplina.
O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objeto de avaliação.
- Características e estrutura.
- Critérios gerais de classificação.
- Material.
- Duração;

2. Objeto de avaliação

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos e nas competências enunciados no programa de Educação Física em vigor, realizada através de uma prova prática de duração limitada, só permite avaliar parte dos conhecimentos e das competências enunciados no programa.

Objetivos gerais e competências
1. Desportos coletivos:
1.1. Identifica os conceitos relacionados com os Desportos Coletivos;
1.2. Realiza/executa ações motoras com correção e oportunidade em situação de jogo e/ou em situação de exercício critério.

2. Desportos Individuais:
2.1. Identifica os conceitos relacionados com os Desportos Individuais;
2.2. Realiza/executa as destrezas gímnicas com ritmo e fluidez e com exigências técnicas apropriadas.
2.3. Executa as provas de Corridas e Saltos segundo critérios de correção técnica e tempo/marca

3. Condição Física – Executa parte da bateria de testes *FITescola*.

4. Conhece e compreende os regulamentos e os conceitos de ordem técnico-tática das modalidades exigidas na prova.

Conteúdos

1. Desportos Coletivos

Ações motoras típicas dos Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol) nas suas dimensões: técnica, tática e regulamentar.

2. Desportos individuais

2.1. Ginástica

- Destrezas gímnicas típicas da modalidade de solo e saltos.

2.2. Atletismo

- Prova prática no âmbito das especialidades de Corridas e Saltos.

3. Condição Física

- Bateria de testes do programa *FITescola*: Resistência, Força e Flexibilidade

4. Regulamentos, questões de ordem técnico-tática dos Desportos Individuais.

3. Caracterização da prova

- Exercício critério e situação de jogo simplificado nos Desportos Coletivos.
- Sequência gímnica no solo elaborada pelo aluno com base em elementos obrigatórios: apoio facial invertido com rolamento à frente; rolamento à retaguarda; roda; posição de equilíbrio e posição de flexibilidade.
- Salto de cavalo aproximadamente 1,20m do solo: salto entre mãos (rapazes); salto de eixo (raparigas) - 3 tentativas.
- Atletismo: Prova de Velocidade de 40 metros (duas tentativas) e salto em comprimento (três ensaios)
- Condição Física: Teste do Vaivém, Flexão de braços e Flexibilidade (senta e alcança)

4. Critérios gerais de classificação

- Jogos Desportivos Coletivos (80 pontos)
- Desportos Individuais (80 pontos)
- Condição física (30 pontos)
- Regulamentos e conceitos técnicos-táticos das modalidades da prova (10 pontos)

1. Análise do desempenho do aluno segundo padrões de correção postural, execução técnica das habilidades e oportunidade tática.

2. A classificação a atribuir ao desempenho resulta da aplicação dos critérios gerais e específicos de classificação apresentados para cada exercício proposto e é expresso por um número inteiro.

3. As prestações que não corresponderem aos exercícios/modalidade propostos são classificados com zero pontos.

5. Material

O aluno deverá munir-se de equipamento desportivo adequado e limpo. Entenda-se por equipamento desportivo adequado: *t'shirt*, calção desportivo e/ou fato de treino. Não são permitidos *top´s* e apenas são permitidas *leggings* opacas.

Cada aluno tem de utilizar um par de sapatilhas.

O aluno não poderá utilizar no decurso da avaliação; pastilhas elásticas e objetos de valor – bijuteria, relógios e adereços (Ex: piercings) que coloquem em risco a sua integridade física e a dos seus colegas.

Não é permitida a utilização de pitons de alumínio.

É obrigatório o uso do cabelo preso, bem como de cordões/atacadores completamente apertados no decurso da prova.

A utilização de boné apenas será permitida no espaço exterior e mediante autorização do avaliador.

6. Duração

Noventa minutos.