



**Agrupamento de Escolas
de Caldas de Vizela, Vizela**

2017 / 2018



Escola Secundária de Caldas de Vizela

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Código:311

Formação Específica

12º ANO DO ENSINO SECUNDÁRIO

PROVA ESCRITA + PRÁTICA

Duração :90 + (90 + 30) minutos

A - Modalidade da prova

Prova escrita e prova prática.

B - Composição da prova

- Prova escrita:

Objetivos:

- . Compreender as atividades físicas desportivas como um aspeto importante na melhoria dos conhecimentos da cultura física.
- . Identificar e interpretar as capacidades motoras condicionais.
- . Identificar as regras de higiene e segurança na prática das atividades físicas desportivas.

Conteúdos:

- . Normas para o desenvolvimento da aula de Educação Física, capacidades físicas, princípios biológicos e de organização do treino, processos de controlo da atividade física.

- Prova prática:

O aluno realiza um teste às seguintes capacidades motoras (condicionais):

Resistência (teste do vaivém)

Força superior (extensões de braços)

Força média (abdominais)

Flexibilidade ("trunk-lift")

Voleibol:

1- O aluno reconhece o objetivo do jogo e as regras fundamentais

2-Em situação de exercício-critério:

Executa a posição fundamental e deslocamentos frontais e laterais, passe alto de frente, manchete, bloco e serviço por cima.

Basquetebol:

1- O aluno reconhece o objetivo do jogo e as regras fundamentais

2- Em situação de exercício critério:

Executa o passe de peito, passe picado, drible de proteção e progressão, lançamento em apoio e na passada.

Ginástica:

1- Em situação de exercício-critério:

Executa um rolamento, apoio facial invertido, roda, posição de equilíbrio e posição de flexibilidade.

C - Duração da prova

O tempo de duração da prova escrita é 90 minutos.

O tempo de duração da prova prática é de 90 minutos.

D - Cotações

Prova escrita: cotada com 200 pontos equivale a 30% da nota final.

Prova prática: cotada com 200 pontos equivale a 70% da nota final.

Resistência (20 valores); Força Superior (10 pontos); Força Média (10 pontos); Flexibilidade (10 pontos), Voleibol (50 pontos); Basquetebol (50 pontos) Ginástica (50 pontos).

E - Critérios gerais de correção

Os critérios de correção aplicados à prova escrita têm por base os seguintes parâmetros:

Capacidade de relacionamento da matéria ministrada através de uma análise objetiva dos diferentes temas.

Capacidade de síntese.

Aplicação de terminologia específica da disciplina.

F - Material

Para realizar esta prova é necessário o seguinte material:

Prova escrita:

- Material de escrita.

Prova prática:

- Para a realização da prova prática, os alunos devem encontrar-se devidamente equipados.