

Agrupamento de Escolas de S. Pedro do Sul – 161780
Escola-sede: Escola Secundária de São Pedro do Sul

INFORMAÇÃO — PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

ENSINO SECUNDÁRIO

ANO LETIVO: 2016/2017

1^a / 2^a Fase

CÓDIGO DA PROVA: 311

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

TIPO DA PROVA: ESCRITA

ESCOLA DE REALIZAÇÃO DA PROVA: ESCOLA SECUNDÁRIA DE S.PEDRO DO SUL

1. Objeto de avaliação (competências, conteúdos...)

I - Aptidão física e saúde; promoção de estilos de vida saudáveis

Fatores que promovem um estilo de vida saudável

II - **Estilos de vida saudáveis e comportamentos dos jovens**

Relacionar atividade física, saúde, longevidade e qualidade de vida.

Desporto - fenómeno social de grande importância/Parte I

Conceito de desporto e conceito de Educação Física.

III - **As perversões do Desporto**

Relacionar as diferentes perversões do desporto.

Desporto - fenómeno social de grande importância/Parte II

Jogos Olímpicos da era moderna: Ideal olímpico, seus objetivos e valores.

2. Características, estrutura e cotações

I - Resposta de desenvolvimento. 40 pontos

II - Resposta de desenvolvimento. 80 pontos (40+40)

III - Resposta de desenvolvimento. 80 pontos (45+35)

3. Critérios gerais de classificação

- Usar a terminologia adequada.
- As respostas devem ser claras
- Os alunos devem responder estritamente ao que é solicitado.

4. Duração

- 90 minutos.

5. Material a utilizar

- Caneta tinta azul ou preta

Agrupamento de Escolas de S. Pedro do Sul – 161780
Escola-sede: Escola Secundária de São Pedro do Sul

INFORMAÇÃO — PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

ENSINO SECUNDÁRIO

ANO LETIVO: 2016/2017

1^a / 2^a Fase

CÓDIGO DA PROVA: 311

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

TIPO DA PROVA: PRÁTICA

ESCOLA DE REALIZAÇÃO DA PROVA: ESCOLA SECUNDÁRIA DE S.PEDRO DO SUL

1. Objeto de avaliação (competências, conteúdos...)

I - Desportos Individuais: Ginástica (solo e aparelhos)

- Compor, realizar e analisar destrezas elementares do solo e dos aparelhos, em esquema individual, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação.
- Realizar e analisar os saltos elementares, aplicando os critérios de correção técnica e expressão.

II - Desportos Individuais: Atletismo (corrida de resistência ou corrida de velocidade, salto em comprimento ou lançamento do peso)

- Realizar e analisar corridas, saltos ou lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e regulamentares.

III - Desportos Coletivos: Escolha uma das quatro modalidades coletivas (andebol, basquetebol, futebol e voleibol)

- Compreender os conhecimentos e as capacidades técnico-táticas, de organização e de arbitragem, das atividades físicas desportivas coletivas.

IV - Bateria de Testes Fitnessgram: Testes de aptidão física (teste vaivém)

- Zona saudável de aptidão física.

2. Características, estrutura e cotações

- I - Sequência gímnica composta por elementos acrobáticos, de ligação, posições de equilíbrio, flexibilidade e de força. 35 pontos;
Realiza 3 saltos no Mini-Trampolim: salto engrupado e em carpa em 2 tentativas. (30 pontos).
- II - Realiza uma corrida de 1000 metros ou 40 metros com partida baixa. 35 pontos;
Realiza um salto ou lançamento em 2 tentativas. 30 pontos.
- III - Executa exercícios critério, compreendendo os gestos técnicos específicos da modalidade em jogo reduzido ou condicionado. 35 pontos.
- IV - Executa corrida numa direção e na oposta, percorrendo de cada vez uma distância de 20m, aumentando o ritmo da passada a cada minuto. 35 pontos.

3. Critérios gerais de classificação

- I - Cumpre as ações com a execução técnica correta, com ritmo e fluidez nas ligações gímnicas e com amplitude de movimentos;
Cumpre as diferentes determinantes técnicas de cada Salto.
- II - Dados da tabela de valores de referência adotada pelo Grupo de Educação Física.
- III - Nível 1 – Não executa; Nível 2 – Executa com muitos erros; Nível 3 – Executa com alguns erros; Nível 4 – Executa; Nível 5 – Executa corretamente.
- IV - Realiza os testes atingindo ou ultrapassando os valores de referência.

4. Duração

- 90 minutos.

5. Material autorizado

- Caneta tinta azul ou preta
- Material indispensável para a prática (Tênis, sabrinas, calção e *t'shirt* ou fato de treino).