



Aprovado em C. Pedagógico
____/____/2022

(Presidente do C. Pedagógico / Diretora do
Agrupamento de Escolas Albufeira Poente)

Afixado em ____/____/2022

INFORMAÇÃO - PROVA PRÁTICA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – CÓDIGO 311

Ao abrigo do Despacho Normativo n.º 7-A/2022 de 24 de março - [Capítulo III Art.º 22.º, Ponto 1, alínea a]

Duração da prova: **90 MINUTOS**

ENSINO SECUNDÁRIO

Ano letivo 2021/ 2022

1.ª e 2.ª Fases

1. Objeto de avaliação

Unidades temáticas	Conteúdos	Metas Curriculares/Competências
Grupo I * Jogos Desportivos Colectivos	Voleibol: Em situação de <i>exercícios critério</i> , executa correctamente os seguintes gestos técnicos: 1) passe alto de frente, 2) manchete, 3) serviço por baixo, 4) serviço por cima, 5) remate em apoio. Em situação de <i>jogo 2x2</i> , no campo de Voleibol: 1) desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa do ataque do adversário, tentando dar continuidade à ação de ataque, colocando a bola na <i>zona 3</i> (distribuidor); 2) caso não receba a bola, movimentar-se para a <i>zona 3</i> e efetua um passe alto e colocado para o ataque do companheiro; 3) Passa ou remata, em apoio ou em suspensão, ao passe do companheiro, executando corretamente o gesto técnico que a situação exigir, batendo a bola no ponto mais alto para uma zona de difícil receção. Basquetebol: Realiza com correcção global, em <i>exercícios critério</i> , as acções: 1) passe/recepção, 2) lançamento na passada e parado, 3) drible de progressão e protecção, 4) lançamento em salto, 5) passe e corte. Em situação de <i>jogo 2x2</i> , a <i>meio-campo</i> , recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente), optando por lançar, passar ou driblar consoante a sua posição e a leitura que faz da movimentação dos restantes jogadores. Simultaneamente, através de exposição oral, demonstra conhecimento sobre diferentes aspetos e princípios táticos do jogo (ofensivos e defensivos). Futebol: Realiza com correcção global, em <i>exercício critério</i> , as acções: 1) condução de bola, 2)	Para a observação dos diferentes gestos e elementos técnicos, será utilizada a seguinte escala de avaliação: Não Realiza: 0; Realiza, mas com muitas imperfeições: 1; Realiza razoavelmente (com alguns erros): 2; Realiza bem (quase, ou mesmo perfeito): 3

	<p>pass/recepção, 3) drible, 4) remate.</p> <p>Em situação de <i>jogo reduzido 2x2 a meio-campo</i>, recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; simula e ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação: remata, se tem a baliza ao seu alcance; passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação; conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar; logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a acção ofensiva.</p>	
Grupo II *	Badminton	
Grupo III *	<p>Ginástica Solo, Acrobática</p> <p>Realiza uma sequência de exercícios no solo, que combine os seguintes elementos: Rolamento à frente com saída de pernas estendidas e afastadas; Rolamento à retaguarda com saída de pernas unidas e estendidas; Pino de braços com ajuda; Pino de cabeça; Roda; 1 Elemento de equilíbrio; 1 Elemento de Flexibilidade; Saltos e voltas, como elementos de ligação.</p> <p>Ao nível da Ginástica Acrobática, selecciona duas figuras de pares e uma de trios e realiza-as na posição de base ou volante, com equilíbrio e correcção.</p> <p>Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim reuther, com correcção global e chegando ao solo em condições de equilíbrio, os seguintes saltos: Salto de eixo no <i>plinto transversal</i>; Salto entre-mãos no <i>plinto transversal</i>; Cambalhota à frente no <i>plinto longitudinal</i>.</p> <p>No minitrampolim, após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: Em Extensão (vela); Engrupado; Pirueta vertical; Carpa de pernas afastadas</p>	<p>Para a observação dos diferentes gestos e elementos técnicos, será utilizada a seguinte escala de avaliação:</p> <p>Não Realiza: 0;</p> <p>Realiza, mas com muitas imperfeições: 1;</p> <p>Realiza razoavelmente (com alguns erros): 2;</p> <p>Realiza bem (quase, ou mesmo perfeito): 3.</p>
Grupo IV *	<p>Atletismo (Corridas e lançamentos)</p> <p>Efectua uma corrida de barreiras (40m), com partida de blocos, mantendo o ritmo das três passadas entre barreiras durante toda a corrida, passando as barreiras com trajectória rasante, mantendo o equilíbrio, sem acentuada desace1eração.</p> <p>Efectua um lançamento do peso, partindo de um posição lateral ou de costas em relação ao sentido do mesmo, empurrando o engenho para a frente e para cima, com extensão máxima do braço e do tronco, após projecção enérgica e transferência de peso do corpo para cima e para a frente.</p>	

2. Caracterização e estrutura da prova, critérios gerais de avaliação, cotações e material necessário

Caracterização e estrutura da Prova	CrITÉrios gerais de classificaÇão da prova	Cotações	Material necessário
Grupo I – Jogos Desportivos Colectivos	<p>Para a observação dos diferentes gestos e elementos técnicos, será utilizada a seguinte escala de avaliação:</p> <p>Não Realiza: 0;</p> <p>Realiza, mas com muitas imperfeições: 1;</p> <p>Realiza razoavelmente (com alguns erros): 2;</p> <p>Realiza bem (quase, ou mesmo perfeito): 3.</p>	Grupo I – 90 Pontos (3x30)	<p>O aluno deverá apresentar-se para a prova prática com equipamento desportivo adequado.</p>
Grupo II – Badminton		Grupo II – 20 Pontos	
Grupo III – Ginástica		Grupo III – 60 Pontos (solo: 20; Acrob: 10; Aparelhos: 30)	
Grupo IV - Atletismo		Grupo IV - 30 Pontos (2x15)	