

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA – MODALIDADE - PROVA PRÁTICA

PROVA 311

ANO LETIVO: 2022/2023

MAIO 2023

DURAÇÃO: 90 MINUTOS

12.º ANO DE ESCOLARIDADE

Introdução

Tentando conciliar o que está estipulado nos *critérios para o sucesso em Educação Física nos PNEF*, com as exigências legais inerentes a um exame, nomeadamente o pouco tempo disponível para realizá-lo e a necessidade de ter uma prova tão abrangente quanto possível relativamente ao Programa Nacional, elaboramos a presente matriz que pensamos, coloca alunos que se proponham a exame nesta disciplina, em condições mínimas de exigência idênticas aquelas a que são obrigados os alunos que a realizam em regime de frequência.

Acrescentamos que, à semelhança do que se passa na avaliação da frequência dos alunos (segundo o definido pelo D.C.E.F. com base nas orientações dos P.N.E.F.), para ter sucesso em Educação Física, **é necessário ter sucesso em todas as áreas da avaliação.**

Os alunos devem estar munidos do seguinte equipamento: calções, camisola, meias e ténis específicos para a realização de actividade desportiva.

Competências/ objetivos	Conteúdos/ temas	Estrutura da prova	Cotações	Critérios de correção/indicadores de observação
Nível Introdução/Elementar	Badminton	Situação de jogo: 1x1	O sucesso é atingido com o nível introdução	Mantém a posição base; desloca-se com oportunidade; executa serviço, clear, lob, amorti, drive e remate
Nível Introdução/Elementar	Ginástica aparelhos	Minitrampolim: saltos previstos nos PNEF Boque e plinto: saltos previstos nos PNEF Trave - exercícios previstos nos PNEF	O sucesso é atingido com o nível introdução	Realiza os elementos gímnicos exigidos nas competências.
Nível Introdução/Elementar	Atletismo	Corrida de velocidade Lançamento do peso/dardo	O sucesso é atingido com o nível introdução	
Nível Introdução/Elementar	Basquetebol/ Voleibol/	Situação de jogo: 1x1	O sucesso é atingido com o nível introdução	
Resultado final dentro da zona saudável	Vaivém	Percursos de 20 metros realizados num limite de tempo sinalizado por um bip.	Realizar um mínimo de 61 percursos para rapazes e 41 percursos para raparigas	Executa os percursos dentro do tempo previsto (sinalizado pelos bips).