

## Ensino Secundário: Todos os Cursos

(DL 139/2012 de 5 de Julho)

Componente de Formação Geral

Informação

Prova de Equivalência à Frequência de **Educação Física**

Ano Letivo

**2018/2019**

Disciplina / Código

**Educação Física / 311**

Prova

**Prática**

Duração (min)

**90**

Objeto de avaliação

Características e estrutura da prova

CrITÉRIOS de Classificação

Aptidão Física

Realização de três testes do Programa Fitescolas: um teste de aptidão aeróbia (vaivém ou milha) e dois testes de aptidão muscular - um teste de força (abdominais, flexões de braços ou impulsão horizontal) e um teste de flexibilidade (flexibilidade de ombros ou flexibilidade dos membros inferiores).  
30 pontos (10 + 10 + 10)

Realização dos testes de acordo com o protocolo da bateria de testes do Fitescolas. O aluno tem que ser considerado apto na área da aptidão física tendo como referência os critérios definidos com o Fitescolas.

Atletismo

Realização de duas disciplinas do Atletismo (saltos, lançamentos ou corridas).  
20 pontos (10 + 10)

Realização de todas as fases das provas com correção técnica.  
Conhecimento dos regulamentos das provas.

Ginástica

Realização de uma prova de solo e uma prova de salto (minitrampolim, boque ou plinto).  
25 pontos (15 + 10)

Realização de sequência de solo com 6 elementos gímnicos (acrobáticos, flexibilidade, equilíbrio, saltos e elementos de ligação), avaliada nas vertentes: correção técnica, harmonia, ritmo e ocupação do espaço.  
Realização de todas as fases do salto com correção técnica.

Badminton

Realização dos gestos técnicos específicos da modalidade, em situação de jogo 1x1.  
25 pontos

Realização dos gestos técnicos com correção.  
Conhecimento dos regulamentos da modalidade.

Voleibol  
Futebol  
Andebol  
Basquetebol

Execução de um circuito com exercícios critério compreendendo os principais gestos técnicos e atitudes táticas das 4 modalidades.  
100 pontos (25+25+25+25)

Realização dos gestos técnicos com correção.  
Aplicação adequada dos princípios táticos.  
Conhecimento dos regulamentos das modalidades.

**Material autorizado:** Equipamento específico de Educação Física para exterior, pavilhão e ginásio.