

# EDUCAÇÃO FÍSICA

Código da Prova: 311-2024

12º Ano do Ensino Secundário

Duração: 90 minutos

Prova Prática

## 1. Objeto de Avaliação

A prova avalia o conjunto de aprendizagens desenvolvidas no Ensino Secundário, tendo como referência as Aprendizagens Essenciais em Educação Física, na área das atividades físicas (prova prática).

| ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA  |  |
|---|--|
| TESTES DO FITESCOLA   |  |
| Matéria   | Objetivos                                |
| Na Aptidão Física, o aluno deve evidenciar níveis de aptidão física que estejam dentro da Zona Saudável da Aptidão Física para a sua idade (de acordo com o a Bateria de testes FitEscola); |  |
| Aptidão Aeróbia   | Vai e vem                                |
| Força Média   | Abdominais                               |
| Flexibilidade   | Senta e Alcança, Flexibilidade de Ombros |

| ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS   |  |
|---|--|
| Jogos Desportivos Coletivos   |  |
| Matéria   | Objetivos  |
| Nos Jogos Desportivos coletivos o aluno deve conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: |  |
| Futebol   | <b>Em situação de jogo:</b><br><b>Logo que recupera a posse de bola, enquadra-se ofensivamente e realiza a acção mais adequada:</b><br>Penetra para finalizar ou fixar, remata, passa, após passe desmarca-se no mesmo corredor ou em diagonal, executa a “tabelinha”.<br>Desmarca-se para oferecer linhas de passe<br><br><b>Logo que a sua equipa perde a posse de bola:</b><br>Pressiona o jogador com bola<br>Cria superioridade numérica defensiva<br>Fecha as linhas de passe<br>Realiza dobras<br>Faz compensação |

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <p><b>Basquetebol</b></p> | <p>Em situação de jogo 5 x 5:<br/> <b>Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, no meio campo defensivo</b><br/>         opta pela forma mais rápida de progressão<br/>         ocupação racional do espaço de jogo<br/>         3x2 e 2x1<br/> <b>em posse de bola</b><br/>         ataque em 5 abertos<br/> <b>Sem bola no ataque</b><br/>         desmarca-se nos espaços aclarados, em corte para o cesto ou bola e aclarando<br/> <b>no seu meio campo defensivo</b><br/>         entreajuda<br/>         dificulta o drible, passe e lançamento do jogador com bola<br/>         dificulta a abertura de linhas de passe ao jogador sem bola</p>  |
| <p><b>Voleibol</b></p>    | <p>Em situação de jogo 6x6 formal:</p> <p>Serve por baixo ou por cima (tipo ténis),<br/>         Recebe o serviço em manchete para o passador<br/>         Como passador, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro à sua escolha<br/>         Remata, faz amorti ou passe colocado,<br/>         Proteção do ataque.<br/>         Bloco individual e a dois<br/>         Desloca-se em atitude defensiva (jogador da posição 6), protegendo a acção dos companheiros.</p> <p>Em situação de jogo formal 6 x 6, colabora com os companheiros na organização coletiva da sua equipa para a receção do serviço, em W, (4:0:2), para defesa ao ataque adversário (em 3:1:2) e para proteção ao ataque da sua equipa em duas linhas (6 avançado),</p>  |
| <p><b>Andebol</b></p>     | <p>Em situação de jogo 7x7:</p> <p><b>Continua as ações ofensivas, garantindo a posse de bola :</b></p> <p>Desmarca-se, ocupando de forma equilibrada o espaço de jogo, em amplitude e profundidade, garantindo a compensação ofensiva (“trapézio ofensivo”).<br/>         Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), utilizando fintas e mudanças de direção, pela esquerda e pela direita (exploração horizontal):<br/>         ..“fixando” a ação do seu adversário direto, de modo a potenciar o espaço para as ações ofensivas da sua equipa.<br/>         Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), “à sua frente”, por cima ou por baixo (exploração vertical) para passar a um companheiro em posição mais ofensiva, ou rematar em suspensão ou apoiado.</p> <p><b>Logo que a sua equipa perde a posse da bola,</b><br/>         Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância<br/>         Desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade (“marcação de vigilância”).<br/>         Quando em marcação individual na proximidade, faz “marcação de controlo” ao jogador com bola, procurando desarmá-lo e impedir a finalização.</p> |

| Ginástica  |   |
|--|---|
| Matéria  | Objetivos   |
| Ginástica de solo  | Elabora e realiza uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas: <b>Cambalhota à frente terminando com os pés juntos, Cambalhota à frente, com as pernas estendidas, afastadas ou unidas ; Cambalhota à retaguarda, com as pernas unidas e estendidas; Pino de braços cambalhota, Roda/Rodada Avião; Posições de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.); Posições de força, Saltos, voltas e afundos, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.</b> |
| Ginástica De Aparelhos   | <b>Plinto</b><br>Após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:<br><b>Salto entre-mãos (plinto transversal/longitudinal).</b><br><b>Roda ( plinto transversal)</b>   |
|  | <b>Minitrampolim</b><br>Com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:<br><b>Salto engrupado; Carpa de pernas afastadas.</b>  |
| Atletismo  |   |
| Objetivos  |   |
| <p><b>Corrida de barreiras</b> - Efetua uma corrida de barreiras. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida.</p> <p><b>Salto em altura</b> - Salta em altura com técnica de <i>Fosbury Flop</i>.</p> |   |
| Dança  |   |
| Objetivos  |   |
| <p><b>Foxtrot Social</b> - Realiza Quarto de volta à direita; Quarto de volta à esquerda; Passo de espera e Passo de canto/Rock Turn.</p> <p><b>Chá-Chá-Chá-</b> Realiza Time step; Passo básico; New Yorker e Volta à Esquerda.</p>   |   |

## 2. Características e estrutura da prova

A prova avalia as capacidades de o examinando realizar as diversas aprendizagens acima descritas nas matérias de Futebol, Basquetebol, Andebol, Voleibol, Ginástica (Ginástica de Solo e Aparelhos) Atletismo e Dança.

| Matéria                     | Estrutura da Prova Prática   | Cotação (em pontos) |
|-----------------------------|--|---------------------|
| Condição Física             | Realização de testes do FitEscola  | 30                  |
| Jogos desportivos coletivos | Situação de jogo e exercícios critério.  | 35+35               |
| Ginástica                   | Apresentação dos elementos gímnicos/sequência de destrezas gímnicas (ginástica de solo). Execução dos diversos saltos no minitrampolim e plinto. | 30                  |
| Atletismo                   | Execução dos saltos e corridas .   | 40                  |
| Dança                       | Apresentação de duas danças: Chá-Chá-Chá e Foxtrot Social  | 30                  |

Tabela 1 Valorização relativamente às matérias da prova prática

### 3. Critérios gerais de classificação

#### Prova Prática

A apreciação global das aprendizagens é realizada considerando os objetivos referidos na área das atividades físicas e da aptidão física.

A classificação a atribuir a cada matéria realizada é a seguinte:

| Área                        | Matéria             | Cotação total |
|-----------------------------|---------------------|---------------|
| Aptidão Física              | Testes do FitEscola | 30            |
| Jogos Desportivos Coletivos | 1 Desporto coletivo | 35            |
|                             | 1 Desporto coletivo | 35            |
| Ginástica                   | Solo                | 20            |
|                             | aparelhos           | 10            |
| Atletismo                   | Saltos              | 20            |
|                             | Corridas            | 20            |
| Dança                       |                     | 30            |
|                             | Total               | 200           |

Tabela 2 Cotação das matérias da prova prática

#### 4. Material

Para a prova prática, o aluno deverá vir equipado com equipamento desportivo e trazer ténis e sapatilhas.

#### 5. Duração

A duração total da prova prática é de 90 minutos.

A duração da prova prática não inclui o tempo de preparação dos alunos para a prova (ex: aquecimento), nem o tempo necessário à organização dos alunos e da atividade.