

## INFORMAÇÃO - PROVA TEÓRICA FINAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA A NÍVEL DE ESCOLA Ensino Secundário - 12º Ano

### 1. Objeto de Avaliação:

A prova final tem por referência o Programa de Educação Física do Ensino Secundário e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova escrita de duração limitada, enquadrada por um conjunto de conteúdos, objetivos e competências.

### Domínios/Objetivos

- Aptidão Física e Saúde;
- Componentes da Aptidão Física;
- Estilos de vida;
- Capacidades Motoras:
  - Capacidades condicionais
  - Capacidades coordenativas
- Mecanismos de adaptação ao exercício físico;
- Regras e cuidados a ter na prática das Atividades Físicas e Desportivas;
- Fatores predisponentes para o aparecimento de lesões;
- Substâncias dopantes;
- Processos do controlo do esforço;
- Código da Ética Desportiva;
- Espírito Desportivo;
- Dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos;
- A função social do desporto;
- Factos históricos associados ao fenómeno desportivo;
- Regras fundamentais das diversas modalidades desportivas;
- Determinantes tático/técnicas dos jogos Desportivos Coletivos;
- Determinantes técnicas dos Desportos Individuais.

### Voleibol

- Identificar os gestos técnico-táticos e a sua aplicação em situação de jogo;
- Reconhecer as posições dos jogadores;
- Conhecer as regras de jogo.

### **Futsal**

- Identificar os gestos técnico-táticos e a sua aplicação em situação de jogo;
- Reconhecer as posições dos jogadores;
- Conhecer as regras de jogo.

### **Basquetebol**

- Identificar os gestos técnico-táticos e a sua aplicação em situação de jogo;
- Reconhecer as posições dos jogadores;
- Conhecer as regras de jogo.

### **Badminton**

- Identificar os gestos técnico-táticos e a sua aplicação em situação de jogo;
- Conhecer as regras de jogo.

### **Ginástica**

- Identificar os elementos gímnicos da Ginástica de Solo;
- Reconhecer os requisitos técnicos na execução dos elementos gímnicos.

### **Atletismo**

- Identificar o material utilizado nas diferentes disciplinas do Atletismo;
- Identificar as várias disciplinas da modalidade.

### **CONTEÚDOS**

#### **Voleibol**

- Posição Base;
- Passe;
- Manchete;
- Serviço por baixo;
- Serviço por cima (tipo ténis);
- Bloco;
- Remate.

#### **Futsal**

- Posição base;

- Passe;
- Recepção;
- Condução de bola;
- Finta;
- Remate;
- Marcação;
- Desmarcação.

### **Basquetebol**

- Posição base;
- Passe;
- Recepção;
- Drible de proteção;
- Drible de progressão;
- Lançamentos: na passada, em apoio e em suspensão;
- Posição de tripla ameaça.

### **Badminton**

- Posição base;
- Clear;
- Lob;
- Remate;
- Amorti;
- Serviço.

### **Ginástica**

- Rolamento à frente e à retaguarda engrupado;
- Rolamento à frente e à retaguarda com pernas estendidas e afastadas;
- Apoio facial invertido;
- Roda;
- Ponte;
- Elementos de ligação (saltos e voltas).

### **Atletismo**

- Corridas;
- Lançamentos;

- Saltos.

## 2. Caracterização e estrutura da prova:

Características e Estrutura da Prova (componente escrita)		
Tipologia de itens	Nº de itens	Cotação (em pontos)
Verdadeiro/Falso	20	<b>Grupo I</b> - 30 pontos
Resposta curta	3	<b>Grupo II</b> - 20 pontos
Resposta restrita	1	<b>Grupo III</b> - 30 pontos
Associação	2	<b>Grupo IV</b> - 20 pontos
Resposta curta	10	<b>Grupo V</b> - 50 pontos
Escolha múltipla	10	<b>Grupo VI</b> - 25 pontos
Escolha múltipla	10	<b>Grupo VII</b> - 25 pontos

## 3. Critérios de classificação:

Serão valorizados, em todas as questões, os seguintes aspetos:

- Capacidade de síntese;
- Capacidade de análise crítica;
- Organização e fundamentação na aplicação dos conceitos adquiridos, em situações práticas apresentadas.

Constituirão fatores de desvalorização ou penalização, em todas as questões:

- Incorreções, omissões de CONTEÚDO e imprecisões científicas;
- Erros na língua materna.

## 4. Material:

O aluno apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta. As respostas são registadas em folha própria, fornecida pelo estabelecimento de ensino. Não é permitido o uso de corretor.

## 5. Duração da Prova

A prova tem a duração de noventa (90) minutos.