

## **Cursos Científico-Humanísticos – 12º Ano - ENSINO SECUNDÁRIO**

---

### **Introdução**

O exame desta disciplina enquadra-se no estipulado na lei vigente.

Realiza-se em duas fases, numa única chamada.

Com esta informação-prova pretende-se dar a conhecer os diversos aspetos intervenientes no processo de exames: o objeto da avaliação da prova, as suas características e estrutura, os critérios de classificação, o material a utilizar e a sua duração.

### **Objeto de avaliação**

A prova de exame incide sobre os conteúdos/objetivos do Programa em vigor, no corrente ano letivo, de Educação Física e as aprendizagens e competências definidas para o final do Ensino Secundário, ao nível das modalidades coletivas (futebol, andebol, voleibol e basquetebol), individuais (ginástica solo e de aparelhos; atletismo – saltos, corridas e lançamentos), desportos de raquetas (badminton) e aplicação do teste FITescola®, (condição física).

A componente da prova prática terá uma ponderação de 70% e a componente da prova escrita de 30%.

### **Caracterização da prova**

#### **Características:**

A prova apresenta itens de execução prática através de exercícios critério, situações de jogo, sequências gímnicas, coreografias, saltos, lançamentos, corridas e testes de aptidão física incluídos no programa FITescola.

- Execução correta das tarefas/ técnicas propostas.
- Execução correta de situações técnico-táticas das modalidades propostas.
- Identificação verbal adequada utilizando uma linguagem técnica e científica corretas.

#### **Estrutura:**

A prova possibilita a seleção de matérias de acordo com o apresentado:

**Desportos Coletivos ( 100 pts) (o aluno seleciona 2 matérias):** Andebol, Basquetebol, Voleibol, Futebol.

**Desportos Individuais (50pts) (o aluno seleciona entre Ginástica e Atletismo) :** Ginástica / Atletismo - saltos, corridas, lançamentos (40 pts); Patinagem (10 pts).

**Desportos de Raquetas (30 pts):** Badminton

**Aplicação dos Testes FITescola®, (20 pts):** aptidão muscular e aptidão aeróbia. Andebol; Basquetebol; Voleibol; Futebol.

## **Critérios gerais de classificação**

### **Desportos Coletivos:**

- Executar corretamente as técnicas e estruturas táticas dos desportos coletivos em situação de jogo reduzido e/ou exercício - critério.

### **Desportos Individuais:**

#### **Ginástica**

- Executar corretamente uma sequência gímnica com dois rolamentos diferentes, roda, rodada, pino de braços, avião, ponte.

- Executar corretamente salto ao eixo e salto entre mãos no boque.

#### **Atletismo**

- Executar corretamente: salto em comprimento, corrida de velocidade; lançamento do peso.

#### **Patinagem**

- Executar corretamente: Transposição do peso, Deslizamento, Curva, Travagem em T, Giro, Marcha Atrás, Salto e Travagem de Costas.

### **Desportos de Raquetas:**

- Executar corretamente as diferentes técnicas em situação de jogo 1x1 ou em exercício critério: pega da raqueta, lob, clear, amorti, smash, serviço curto, serviço longo.

### **Aplicação dos Testes FITescola®:**

- O aluno realiza com sucesso (Zona Saudável e/ou Perfil Atlético) três testes do programa FITescola®: Vaivém; Flexões de Braços e Senta e Alcança.

## **Material**

O aluno realiza a prova usando o seguinte material: sapatilhas/tênis desportivos; fato de treino ou calção e t-shirt. A prova realizar-se-á no Pavilhão Municipal de Sampaio.

## **Duração**

- A duração da prova é de 90 minutos

Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico de 12/05/2021

Publicado em \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

O diretor

---