

## 1. Objeto de Avaliação

A prova tem por referência o Programa de Educação Física do ensino secundário que está em vigor e permite avaliar as aprendizagens numa prova escrita e prática, nomeadamente nas ações técnicas e táticas dos desportos individuais e coletivos abordados, na aplicação dos seus regulamentos específicos, na gestão e seleção de exercícios para realizar a ativação geral e específica, no conhecimento dos processos de elevação e manutenção da condição física na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.

### *Competências*

De conhecimento:

- conhecer e aplicar o regulamento específico dos desportos individuais e coletivos;
- conhecer e identificar as capacidades condicionais e coordenativas gerais;
- conhecer as atividades físico-desportivas nas suas dimensões técnica, tática, artística e regulamentar;

De ação:

- realizar a ativação geral e específica para preparação das provas a realizar;
- executar os gestos técnicos e as ações tático-técnicas fundamentais dos desportos individuais e coletivos.

## 2. Caracterização da Prova

Na sua componente prática a prova é composta por quatro partes:

- realização de um conjunto de exercícios para ativação geral e específica adequados à modalidade que vai praticar;
- realização de um teste do FitEscola;
- realização de tarefas de dois Desportos Coletivos à escolha entre o Voleibol, o Andebol, o Basquetebol ou o Futebol;
- realização de tarefas de uma das modalidades individuais à escolha entre a na Ginástica, obrigatoriamente e noutra à escolha de entre o Atletismo, Badminton ou Dança.

Na sua componente escrita a prova apresenta três grupos de questões, um com perguntas abertas e dois com perguntas de resposta com escolha múltipla.

### **3. Critérios de Classificação**

Ambas as provas são cotadas com 200 pontos, existindo uma ponderação de 30% para a prova escrita e 70% para a prova prática.

### **4. Material**

Equipamento específico da disciplina para a parte prática;

Material de escrita, caneta ou esferográfica azul ou preta. Não é permitido o uso de corretores.

### **5. Duração**

Prova escrita de 45 minutos + Prova prática de 45 minutos com 30 minutos de tolerância.