
Prova de Equivalência à Frequência de

Informação-Prova

Educação Física

Código 311

Tipo de Prova: Escrita + Prática

Ensino Secundário 2020

1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física do Ensino Secundário a realizar em 2020 pelos alunos do 12º ano, referidas no Despacho Normativo n.º 4-A/2018 de 14 de fevereiro.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e do Programa da disciplina.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração.

Este documento deve ser dado a conhecer aos alunos e com eles deve ser analisado, para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

Importa ainda referir que, nas provas desta disciplina, o grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelo Programa, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

2. Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa de Educação Física em vigor.

A prova permite avaliar o desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas e as competências nas Atividades Físicas. Permite avaliar ainda a aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.

3. Caracterização da prova

A prova é composta por uma parte de componente prática com a ponderação de 70% e uma parte de componente teórica com a ponderação de 30%.

Parte Prática (70%)

A prova prática inclui itens de realização em situação de exercício critério, jogo reduzido e condicionado e de aplicação da bateria de testes FITescola.

COMPETÊNCIAS	CONTEÚDOS		COTAÇÃO
<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>Jogos Desportivos Coletivos</p> <p>VOLEIBOL</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Serviço por baixo; ✓ Serviço por cima; ✓ Posição Base; ✓ Deslocamentos; ✓ Manchete; ✓ Passe de dedos; ✓ Remate em apoio; ✓ Remate em suspensão; ✓ Regras básicas. 	<p>30 pontos</p>
<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>Jogos Desportivos Coletivos</p> <p>BASQUETEBOL</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Recepção; ✓ Enquadramento ofensivo; ✓ Arranque em drible; ✓ L. na passada; ✓ L. em apoio; ✓ Drible; ✓ Bloqueio direto; ✓ Passe e corte. 	<p>30 pontos</p>
<p>Compor, realizar e analisar da ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo, e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>GINÁSTICA DE SOLO</p>	<p>- Elaborar e executar uma sequência gímnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Rolamento à frente engrupado; ✓ Rolamento à retaguarda engrupado; ✓ Rolamento à frente de pernas estendidas e afastadas; ✓ Rolamento à retaguarda de pernas estendidas e afastadas; ✓ Apoio facial invertido 	<p>30 pontos</p>

		<ul style="list-style-type: none"> com saída em rolamento à frente; ✓ Rolamento à retaguarda com passagem por pino; ✓ Avião; ✓ Roda; ✓ Saltos, voltas e afundo (ligação); ✓ Rodada. 	
	GINÁSTICA DE APARELHOS	<p>Plinto Transversal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Salto eixo; ✓ Salto entre-mãos. <p>Plinto Longitudinal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Salto eixo. 	30 pontos
- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetes, garantindo a iniciativa e ofensividade, aplicando as regras não só como jogador mas também como árbitro.	Desportos de raquete BADMINTON	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Serviço longo; ✓ Serviço curto; ✓ Pega; ✓ Posição Base; ✓ Clear; ✓ Lob; ✓ Remate; ✓ Amorti; ✓ Drive; ✓ Regras básicas. 	20 pontos
- Realizar e analisar provas combinadas do Atletismo (saltos, lançamentos, corridas e marcha) em equipa, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento, não só como praticante mas	ATLETISMO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Salto em comprimento; ✓ Triplo salto; 	20 pontos

também como juiz.			
- O aluno encontra-se dentro da zona saudável de aptidão física.	Aptidão física FITescola	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vai-vém; ✓ Abdominais; ✓ Impulsão Horizontal; ✓ Flexões de braços; ✓ Flexibilidade dos ombros; ✓ Flexibilidades dos membros inferiores; 	40 pontos

Parte Teórica (30%)

COMPETÊNCIAS	CONTEÚDOS	ESTRUTURA DA PROVA	COTAÇÃO
<p>- Analisa criticamente as características de um estilo de vida saudável, relacionando-as com atitudes e comportamentos individuais e sociais dos jovens e adultos.</p> <p>- Identifica o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar.</p> <p>- Conhece e aplica em todas as situações as principais orientações metodológicas do treino das capacidades</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aptidão física e saúde; ✓ Capacidades motoras; ✓ Mecanismos de adaptação ao exercício físico; ✓ Fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas; ✓ Processo de controlo do esforço. 	<p>25 questões de verdadeiro e falso;</p> <p>10 questões de escolha múltipla.</p>	100 pontos

motoras mais diretamente relacionadas com a saúde, evitando erros que comprometam a sua saúde, a segurança ou a melhoria da sua aptidão física.			
- Abordar de forma sistémica as atividades físicas e desportivas, as suas características e regulamentos.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos desportivos coletivos; ✓ Ginástica de solo; ✓ Ginástica de aparelhos; ✓ Ginástica acrobática; ✓ Atletismo; ✓ Badminton; 	<p>30 questões de verdadeiro e falso;</p> <p>10 questões de escolha múltipla.</p>	100 pontos

4. Critérios de Avaliação:

Parte Prática (70%)

Nas modalidades coletivas, a avaliação será realizada em situação de exercício crítico, de acordo com os objetivos propostos;

Cada modalidade coletiva será cotada em 30 pontos para a execução de gestos técnicos;

Na ginástica de solo, a avaliação será de 30 pontos para a elaboração e execução da sequência gímnica;

Na ginástica de aparelhos, a avaliação será de 30 pontos para a execução dos saltos;

No Atletismo, a avaliação será de 20 pontos obtida pela média aritmética das disciplinas avaliadas;

Na aptidão física, a avaliação será de 40 pontos se todos os testes realizados estiverem dentro da zona saudável de aptidão física.

Parte Teórica (30%)

Responde acertadamente às questões de verdadeiro/falso e de escolha múltipla.

5. Material

Parte Prática

O aluno realiza a prova nas instalações desportivas da escola, e deverá apresentar-se com equipamento adequado à realização da mesma:

- Sapatilhas limpas, adequadas à prática desportiva;
- Calções ou calças de fato de treino;
- T-shirt.

Parte Teórica

- Caneta

6. Duração

Parte Prática

Os alunos poderão utilizar as instalações de prova antes da mesma de forma a realizarem os exercícios de aquecimento geral e específico.

A prova tem a duração de 90 minutos.

Parte Teórica

A prova tem a duração de 90 minutos.