
INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA

2016

Prova 311

Ensino Secundário

I - OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência o Programa do ensino secundário da disciplina de Educação Física e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática e numa prova teórica de duração limitada, nomeadamente nos seguintes objetivos :

- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos **Jogos Desportivos Coletivos**, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro.
- Compor, realizar e analisar esquemas individuais da **Ginástica (solo e aparelhos)** aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
- Realizar e analisar provas combinadas do **Atletismo (saltos, lançamentos e corridas)**, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento.
- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de **Jogos de Raquetas**, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais, aplicando as regras.
- Deslocar-se com segurança no **meio aquático**, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.
- Compor e realizar sequências de elementos técnicos da **Dança** em coreografias individuais, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.
- Elevar o nível funcional das **capacidades condicionais e coordenativas gerais**, particularmente de resistência geral de longa e média duração, da força resistente, da

força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.

- Conhecer o Fitnessgram como instrumento de avaliação e educação da aptidão física nas suas vertentes de aptidão aeróbica, aptidão muscular e composição corporal.
- Conhecer e aplicar os conceitos relativos às capacidades motoras.
- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, tática e regulamentos.

A prova reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina.

II - CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A prova é composta por uma prova teórica e uma prova prática.

Cada prova é cotada para 200 pontos.

A estrutura da **prova teórica** sintetiza-se no quadro 1:

MATÉRIAS	CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA	COTAÇÃO
FUTEBOL ANDEBOL BASQUETEBOL VOLEIBOL ATLETISMO GINÁSTICA DANÇA	GRUPO 1 Perguntas de escolha múltipla Perguntas de correspondências; Perguntas de verdadeiros/falsos; Perguntas de preenchimento de espaços; Perguntas de legendas – legendar figuras	80 PONTOS
BADMÍNTON NATAÇÃO APTIDÃO FÍSICA CONHECIMENTOS	GRUPO 2 Perguntas de “enumere”, “indique”, “defina”, “identifique”; Perguntas de resposta curta/direta.	60 PONTOS

	GRUPO 3	
	Perguntas de "explique", "relacione", "comente";	60
	Perguntas para resposta de desenvolvimento e de inter-relação de conteúdos.	PONTOS

A estrutura da **prova prática** sintetiza-se no quadro 2:

MATÉRIAS	CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA	COTAÇÃO
APTIDÃO FÍSICA	GRUPO 1	
	De acordo com critérios protocolares do Fitnessgram, realiza uma prova para avaliação da:	
	Resistência Aeróbia	20 PONTOS
	Força	10 PONTOS
	Flexibilidade	10 PONTOS
ATLETISMO	GRUPO 2	
	Realizar e analisar 2 provas combinadas do Atletismo cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento.	20 PONTOS

DANÇA	Compor e realizar sequências de elementos técnicos da Dança em coreografias individuais, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições	20 PONTOS
GINÁSTICA	Elaborar e realizar uma sequência de exercícios que combine, com fluidez, destrezas gímnicas.	40 PONTOS
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Em situação de jogo situacional, em 2 dos jogos desportivos coletivos , adequa a sua atuação às regras do jogo, à função e modo de execução das ações técnico táticas.	80 PONTOS

III - MATERIAL

Para a prova escrita o aluno deve fazer-se acompanhar de esferográfica azul ou preta. Para a prova prática o aluno deve fazer-se acompanhar pelo respetivo equipamento desportivo que inclua: sabrinas para a ginástica e sapatilhas, completamente limpos que permitam a entrada no Pavilhão Gimnodesportivo, fato de treino ou calções e t-shirt.

IV - DURAÇÃO

Cada uma das provas terá a duração de 90 minutos (prova teórica 90 minutos + prova prática 90 minutos).

V - CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

A cotação para cada uma das provas é expressa numa escala de 0 a 200 pontos, à qual corresponde um máximo de 20 valores.

À Prova Escrita é atribuído um peso de 30 % e à Prova Prática um peso de 70 %, pelo que a classificação final da prova é calculada pela média ponderada dos pesos atribuídos a cada uma das provas.

Prova Teórica – quadro 3

MATÉRIAS	CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO	
<p>FUTEBOL ANDEBOL BASQUETEBOL VOLEIBOL ATLETISMO GINÁSTICA DANÇA BADMÍNTON NATAÇÃO APTIDÃO FÍSICA</p>	<p>GRUPO 1</p>	<p>Expressão com clareza e correção no que se relaciona com a utilização da Língua Portuguesa;</p> <p>Utilização da terminologia associada aos conteúdos;</p> <p>Atribuição do V ou F de acordo com a afirmação, em que por cada 4 erradas desconta 1 certa ou corrigir as falsas.</p> <p>Nos itens de escolha múltipla, a cotação do item só é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a opção correta.</p>
	<p>GRUPO 2</p>	<p>Expressão com clareza e correção no que se relaciona com a utilização da Língua Portuguesa;</p> <p>Utilização da terminologia associada aos conteúdos.</p>
	<p>GRUPO 3</p>	<p>Expressão com clareza e correção no que se relaciona com a utilização da Língua Portuguesa;</p> <p>Utilização da terminologia associada aos conteúdos.</p> <p>Estabelecer inter-relações entre os conteúdos.</p>

Prova Prática - quadro 4:

MATÉRIAS	CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO
<p style="text-align: center;">APTIDÃO FÍSICA</p>	<p>O/A aluno/a é considerado/a apto/a ou não apto/a, se realizar ou não a prova estipulada para a sua idade e sexo, de acordo com o protocolo da bateria de testes do Fitnessgram.</p> <p>Sendo considerado apto obtém a totalidade dos pontos no teste em causa. Se for considerado não apto ou se for excluído obtém 0 (zero) pontos na prova em causa.</p> <p>O/A aluno/a realizará uma vez cada um dos testes.</p>
<p style="text-align: center;">FUTEBOL ANDEBOL BASQUETEBOL VOLEIBOL ATLETISMO GINÁSTICA DANÇA BADMÍNTON</p>	<p>Na matéria de Atletismo o/a aluno/a terá direito a 3 (três) execuções de cada uma das ações, sendo considerada para efeitos de classificação a melhor execução de cada dos elementos.</p> <p>Nas restantes matérias, o/a aluno/a terá direito a 1 (uma) execução em cada um dos exercícios, salvo solicitação em contrário dos avaliadores.</p> <p>A classificação do desempenho do/a aluno/a em cada um dos exercícios decorrerá do seguinte procedimento:</p> <p style="text-align: center;">Não executa 0; Fraco 1; Insuficiente 2; Suficiente 3; Bom 4; Muito Bom 5</p> <p>A classificação final na matéria em causa é estabelecida através de uma regra três simples, considerando o número de pontos alcançados no exercício em causa e o número máximo de pontos atribuído.</p>