

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA

MAIO | 2020

Prova 311

Escrita/Prática

12.º Ano de Escolaridade

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do ensino Secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2020, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização e estrutura da prova
- Critérios gerais de classificação
- Material autorizado
- Duração

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência o Programa Nacional de Educação Física do Ensino Secundário, reajustado em 2001, aplicando-se supletivamente as Metas Curriculares de Educação Física, permitindo, deste modo, avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova teórico-prática de duração limitada, visando a capacidade de aplicação de ações motoras das diferentes matérias, de acordo com as exigências técnicas e regulamentares específicas.

CARACTERIZAÇÃO E ESTRUTURA DA PROVA

TIPOLOGIA E NÚMERO DE ITENS E RESPETIVA VALORIZAÇÃO:

A prova é constituída por duas partes, uma componente teórica e uma componente prática, refletindo desta forma, uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina.

A componente teórica será avaliada através de um elemento de avaliação escrito, numa sala da escola, indicada, com antecedência, pela comissão de avaliação.

A componente prática será composta pela realização de situações práticas específicas de cada modalidade, compostas por exercícios critério. A mesma será realizada nas instalações do Complexo Desportivo da Ribeira Grande.

ESCALA DE CLASSIFICAÇÃO:

Cada prova, **teórica e prática**, é cotada para um total de 200 pontos. A parte teórica representa trinta por cento, (30%), e a parte prática setenta por cento, (70%), da classificação final, arredondada às unidades e convertida na escala de classificação de 0 a 20 valores.

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO POR TIPOLOGIA DE ITENS:

A **componente teórica** será avaliada através de um elemento de avaliação escrito, com questões de resposta aberta e de desenvolvimento, sobre os seguintes conteúdos programáticos: Capacidades Motoras; Desportos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol) e Desportos Individuais (Atletismo, Ginástica e Desportos de Raquete - Badminton).

A matriz da prova teórica é apresentada no Quadro 1.

Conteúdos Programáticos	Objetivos	Estrutura	Questões Cotações
I Capacidades Motoras	1.1. Distinguir diferentes capacidades motoras; 1.2. Diferenciar as suas características e sua utilidade no processo de desenvolvimento desportivo do aluno.	1.1. Definição das diferentes capacidades motoras; 1.2. Distinção das diferentes capacidades motoras; 1.2.1. Associação das mesmas às diferentes modalidades desportivas.	5 Questões (25 pontos)
II Desportos Coletivos	2.1. Identificar os Jogos Desportivos Coletivos: Futebol, Andebol Basquetebol e Voleibol. 2.2. Caracterizar os Jogos Desportivos Coletivos; 2.3. História dos Jogos Desportivos Coletivos; 2.4. Esquematizar situações tático-técnicas das diferentes modalidades dos Jogos Desportivos Coletivos.	2.1. Definição de Jogos Desportivos Coletivos; 2.2. O aluno identifica o que caracteriza os Jogos Desportivos Coletivos bem como a existência de diferenças entre os mesmos; 2.3. O aluno elabora reflexão crítica de uma modalidade desportiva coletiva; 2.4. O aluno identifica a noção de posse de bola, de ataque e da defesa, bem como as suas fases.	7 Questões por cada modalidade (Futebol, Andebol Basquetebol e Voleibol) (105 pontos) *
III Desportos Individuais	3. Caracterizar os Desportos Individuais: 3.1. Ginástica Desportiva; 3.2. Atletismo; 3.3. Raquetes/Badminton.	3. Definição de Desporto Individual: 3.1. Noção de Ginástica Desportiva, identifica os diferentes aparelhos, diferenciando-os quanto ao sexo; 3.2. Diferencia a diferentes especialidades existente no atletismo; 3.3. Utilização adequada dos fundamentos: serviço curto, serviço comprido; <i>clear</i> e <i>lob</i> , remate e encosto, amortie e deslocamentos.	4 Questões por cada disciplina (70 pontos)

Quadro 1 - Matriz Prova Teórica.

A valorização das competências relativas às matérias selecionadas na **componente prática** apresenta-se a seguir, no Quadro 2.

Conteúdos Programáticos	Objetivos	Estrutura	Cotações
<p>I</p> <p>Capacidades Motoras</p>	<p>1. Os resultados dos testes do discente devem-se situar na zona saudável proposta pela bateria de testes <i>Fitnessgram</i>.</p>	<p>1.1. Execução dos seguintes testes: <i>Curl up</i> (abdominais), <i>Push up</i> (Flexões de braços), <i>Trunk lift S</i>(flexibilidade) e <i>One mile run or walk</i> (teste da milha).</p>	<p>Cada resultado de teste na zona saudável equivale a 5 pontos.</p> <p>Total: 20 pontos</p>
<p>II</p> <p>Desportos Coletivos</p> <p>* (Opção somente por três)</p>	<p>2. Execução correta de habilidades motoras relativas às três modalidades desportivas coletivas, opção*: Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol.</p>	<p>2.1.1. Componentes críticas do Andebol: passe, receção, condução da bola, remate em apoio e em suspensão.</p> <p>2.1.2. Marcação (H x H) e desmarcação.</p> <p>2.1.3. Situação de jogo e regras, movimento de defesa individual e defesa zonal ofensiva.</p> <p>2.2.1. Componentes críticas do Basquetebol: tripla ameaça, rotações, passe, receção, drible paragens a 1 e 2 tempos.</p> <p>2.2.2. Lançamento na passada e em suspensão.</p> <p>2.2.3. Situação de jogo e regras, passe, corte e reposição.</p> <p>2.3.1. Componentes críticas do Futebol: passe, receção, condução da bola, remate.</p> <p>2.3.2. 2x2 - movimento de rutura e cobertura ofensiva.</p> <p>2.3.3. Situação de jogo e regras, cumprindo os princípios do jogo.</p> <p>2.4.1. Componentes críticas do Voleibol: passe de frente, manchete, serviço por cima.</p> <p>2.4.2. Componentes críticas do remate e bloco.</p> <p>2.4.3. Situação de jogo e regras, princípios receção, ataque e rotação.</p>	<p>Total: 105 pontos*</p>

<p>III Desportos Individuais</p>	<p>3.1. Área 2 - Ginástica Desportiva.</p>	<p>3.1. Solo</p> <p>3.1.1. Sequência:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à frente; - Rolamento à retaguarda; - Pino de braços com o alinhamento e extensão dos segmentos do corpo, com saída em rolamento à frente; - Roda com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio com um quarto de volta, com os braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida. <p>3.1.2. Aparelhos</p> <p>Opção: Plinto ou Minitrampolim*</p> <p><u>Plinto:</u> Sentido transversal para o feminino;</p> <p><u>Plinto:</u> Sentido longitudinal para o masculino;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto de eixo; - Salto entre mãos. <p><u>Minitrampolim</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em extensão, salto engrupado e carpa com pernas afastadas. 	<p>Total: 30 pontos</p>
	<p>3.2. Área 3 – Atletismo.</p>	<p>3.2.1. Velocidade (60m) obrigatório:</p> <p>Feminino - <i>marca mínima: 13 segundos;</i></p> <p>Masculino - <i>marca mínima: 11 segundos.</i></p> <p>3.2.2. Lançamentos</p> <p>Opção: Peso ou Dardo</p> <p><u>Peso:</u></p> <p>Feminino (Peso 2 Kg) - <i>marca mínima: 6,00 metros;</i></p> <p>Masculino (Peso 3 Kg) - <i>marca mínima: 7.50 metros.</i></p> <p><u>Dardo:</u></p> <p>Feminino: <i>marca mínima: 15 metros;</i></p> <p>Masculino: <i>marca mínima: 20 metros.</i></p> <p>3.2.3. Saltos</p> <p>Opção: Comprimento ou Altura</p> <p><u>Comprimento:</u></p> <p>Feminino: <i>marca mínima: 3 metros;</i></p> <p>Masculino: <i>marca mínima: 4 metros.</i></p>	<p>Total: 45 pontos</p>

Altura:**Feminino:** marca mínima: 1,20 metro;**Masculino:** marca mínima: 1,30 metro.

Quadro 2 – Valorização das competências relativas aos conteúdos programáticos selecionados.

CRITÉRIOS DE DESVALORIZAÇÃO:

Na componente teórica os critérios de correção terão em conta a correção linguística (aspectos sintáticos e ortográficos) e o cuidado na apresentação. A ausência de resposta ou uma resposta totalmente ilegível terá cotação zero.

Deve ser respeitado o número de opções pedidas. As respostas excedentárias nos desportos coletivos, resposta aos quatro grupos, levará a considerar nulas as respostas ao quarto grupo.

Sempre que se verifique um engano deve ser riscado e corrigido à frente de forma bem legível.

Na componente prática, a classificação a atribuir a cada matéria resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro, previsto na grelha de classificação.

MATERIAL AUTORIZADO

MATERIAL NECESSÁRIO: Na componente teórica, o aluno deverá usar apenas uma caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta. Na componente prática deverá utilizar o equipamento adequado a uma aula prática da disciplina de Educação Física, de acordo com o determinado pelo Regulamento Interno da Escola. Neste sentido, deve apresentar-se equipado com t-shirt, calções ou calças de fato de treino, sapatilhas adequadas à prática desportiva e sapatilhas de ginástica.

MATERIAL PROIBIDO: Na componente teórica, o aluno não poderá usar lápis e/ou corretor, bem como, na componente prática, não poderá usar roupa casual ou de cerimónia.

DURAÇÃO DA PROVA

Prova Escrita: 90 minutos;

Prova Prática: 90 minutos.