

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

O Exame de Equivalência à Frequência de Educação Física incide sobre as aprendizagens correspondentes à totalidade dos anos de escolaridade em que a disciplina é lecionada.

A prova incide sobre a avaliação das competências necessárias para o cumprimento/consecução dos seguintes objetivos gerais:

COMPETÊNCIAS

Componente Escrita

- Identificar e definir os conceitos relativos aos processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física;
- Identificar, caracterizar os jogos desportivos coletivos;
- Esquematizar situações técnico-táticas das diferentes modalidades dos jogos desportivos coletivos;
- Caracterizar os desportos individuais;
- Diferenciar as diferentes especialidades existentes no atletismo;
- Conhecer os diferentes elementos gímnicos e respetivos aparelhos.

Componente Prática

- Adequar a atuação ao objetivo do jogo, à função e ao modo de execução das principais ações técnico-táticas e às regras do jogo.
- Realizar, com correção, os gestos técnicos do atletismo
- Realizar corretamente, na ginástica, as diversas habilidades específicas da modalidade.

- Realizar os seguintes testes: abdominais; extensões/flexões de braços; flexibilidade e teste da milha, de acordo com os valores indicados na tabela adaptada do Fitnessgram, aprovada pelo Departamento da ESDR.

CONTEÚDOS

Componente Escrita

- O controlo e cálculo da frequência cardíaca;
- Índice de massa corporal;
- Conceito de aptidão física e respetivas componentes;
- Gestos técnicos, ações técnico-táticas e regras das modalidades coletivas: andebol, basquetebol, futebol e voleibol;
- Gestos técnicos e regulamento das modalidades individuais: atletismo e ginástica.

Componente Prática

Na prova prática os alunos serão avaliados nas seguintes modalidades:

- a) Um desporto coletivo, a escolher entre o andebol, o basquetebol, o futebol e o voleibol. Caso o número de alunos admitidos a exame não permita a realização de uma situação de jogo formal/reduzido, os candidatos apenas serão avaliados na componente técnica.

Andebol

Execução dos seguintes gestos técnicos: pega da bola; passe de ombro, picado; receção de bola; drible de progressão; remate em apoio e em suspensão.

Em situação de jogo realizar: desmarcação, utilizando fintas e mudanças de direção, garantindo a ocupação equilibrada do espaço; passe, armando o braço, ou drible em

progressão para permitir a finalização em vantagem numérica; finalização com remate em salto ou em apoio, utilizando fintas para desenquadrar o opositor.

Basquetebol

Execução dos seguintes gestos técnicos: pega da bola; paragens a 1 e a 2 tempos; rotações; passe de peito, picado; receção de bola; drible de progressão e de proteção; lançamento na passada e em apoio; posição básica ofensiva; posição de tripla ameaça.

Em situação de jogo realizar: passe e corte, aclara (ocupação equilibrada do espaço).

Futebol

Execução dos seguintes gestos técnicos: passe e receção; condução de bola e remate.

Em situação de jogo realizar: enquadramento ofensivo, realizando a penetração, o remate, o passe, a devolução e a desmarcação; enquadramento defensivo, realizando a pressão, a superioridade numérica, o corte das linhas de passe, as dobras e as compensações.

Voleibol

Em situação de jogo realizar: serviço por baixo ou por cima; receção do serviço em manchete ou passe enviando a bola para o companheiro que se encontra em situação de passador; os 3 toques antes de enviar a bola para o campo contrário; o 3º toque para um espaço vazio do campo adversário.

- b) Um desporto individual, a escolher entre atletismo, ginástica de solo e ginástica de aparelhos (minitrampolim). Em caso de condições atmosféricas adversas, o aluno terá que realizar obrigatoriamente a ginástica.

Ginástica no Solo

Em sequência realiza: posição inicial; posição de equilíbrio; rolamento à frente com saída de pernas afastadas; apoio facial invertido de braços; roda; rolamento à retaguarda e posição de flexibilidade.

Ginástica de Aparelhos: Minitrampolim

Realização dos seguintes saltos: engrupado; pirueta; carpa.

Atletismo

Realização das seguintes provas: corrida de velocidade (40 metros), salto em comprimento ou lançamento do peso.

- c) Aptidão física: serão aplicados quatro testes: abdominais; extensões/flexões de braços; flexibilidade e milha. A avaliação destes testes será de acordo com os valores indicados na tabela adaptada do Fitnessgram, aprovada pelo Departamento da ESDR.

2. CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

Componente escrita (30%)

- À componente escrita da prova, constituída por três grupos, é atribuída a cotação na escala percentual de 0 a 100.

Grupo I (20%):

- Itens de resposta aberta;

Grupo II (50%):

- Itens de resposta fechada;

Grupo III (30%):

- Itens de identificação.

Componente prática (70%)

- A prova será cotada na escala percentual de 0 a 100.
- Nota: A classificação final será obtida através do cálculo da média do exame escrito (30%) e prático (70%).

3. CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO

Componente escrita

- Responde com conteúdo adequado ao tema revelando sequência e lógica de ideias, utilizando linguagem clara e precisa.
- A utilização inadequada da Língua Portuguesa terá uma penalização máxima de 5% da cotação.

Componente prática

A cada modalidade a avaliar corresponderá a seguinte ponderação:

Modalidade	Percentagem
Aptidão física	30
Desporto coletivo	40
Ginástica no solo	30
Ginástica de aparelhos: minitrampolim	
Atletismo	

- a) Executa com correção os gestos técnicos e as ações técnico-táticas em jogo no jogo desportivo coletivo escolhido;
- b) Executa com correção as diversas habilidades específicas da modalidade de ginástica ou atletismo.

A avaliação prática dos desportos coletivos e individuais será realizada de acordo com a seguinte tabela:

Descritores	Percentagem
Executa muito bem	90 a 100
Executa bem	70 a 89

Executa de forma satisfatória	50 a 69
Executa de forma insatisfatória	20 a 49
Não executa	0 a 19

No Atletismo, para além da componente técnica, o aluno estará sujeito ao cumprimento dos seguintes valores mínimos referenciais. Se o aluno conseguir alcançar o valor mínimo terá uma nota igual ou superior a cinquenta. A execução técnica poderá valorizar ou não a sua avaliação.

Mínimos

- Salto em comprimento (Fem.) – 2.3m
(Masc.) – 3.5m
- Lançamento do peso (Fem. - 3Kg) – 5m
(Masc. – 4Kg) – 7m
- 40 Metros (Fem.) – 9s
(Masc.) – 7s

c) Executa os testes de acordo com os valores indicados na tabela adaptada do Fitnessgram, aprovada pelo Departamento da ESDR.

Teste	Descritores	Percentagem
Abdominais	O candidato não alcança o valor da Zona Saudável	0
	O candidato alcança o valor da Zona Saudável	7,5
Extensões de braços	O candidato não alcança o valor da Zona Saudável	0
	O candidato alcança o valor da Zona Saudável	7,5
Flexibilidade	O candidato não alcança o valor da Zona Saudável	0
	O candidato alcança o valor da Zona Saudável	7,5
Milha	O candidato não alcança a distância da Zona Saudável	0
	O candidato alcança a distância da Zona Saudável	7,5

4. MATERIAL

Componente escrita

- O examinando apenas pode usar na prova, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta. Não é permitido o uso de lápis, “esferográfica-lápis”, nem de corretor.

Componente prática

- O(a) aluno(a) deverá ser portador do material desportivo adequado à realização prática das modalidades anteriormente referenciadas.

5. DURAÇÃO

- A componente escrita da prova tem a duração de 45 (quarenta e cinco) minutos.
- A componente prática da prova tem a duração de 45 (quarenta e cinco) minutos.