

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 (capacidades motoras);
- 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) Dois desportos coletivos, 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

Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios-critério, as ações: Passe de ombro e picado; receção; drible; remate em apoio e em suspensão; passe e entra; deslocamentos defensivos.

Em situação de jogo e quando a sua equipa recupera a posse de bola e consegue vantagem ofensiva, efetua, desmarcações rápidas criando mais linhas de passe ofensivo; utiliza mudanças de direção, o drible e as fintas para rematar.

Quando a sua equipa não consegue condições de finalização rápida, efetua, a circulação da bola; as desmarcações; a compensação ofensiva; penetrações sucessivas e cruzamentos.

Em caso de perda da posse de bola, efetua, atitude defensiva imediata; recua rápido para o seu meio-campo; marcação de vigilância; marcação de controlo ao jogador da bola; organização defensiva.

Como guarda-redes, enquadra-se com a bola e com a baliza. Com posse de bola, deve iniciar o contra-ataque, passando rápido a um jogador da sua equipa que estiver em posição mais favorável para finalizar

Basquetebol

Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios-critério, as ações: receção; passe (picado e de peito); paragens e rotações sobre um apoio; lançamento na passada e parado de curta distância; drible de progressão; mudança de direção e de mão pela frente.

Em situação de jogo, ao ataque, faz a receção da bola e o enquadramento em atitude ofensiva: lança, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância; liberta-se do adversário direto, para finalizar ou passar a bola; passa e desmarca-se na direção do cesto e repõe o equilíbrio ofensivo. Sem bola, desmarca-se: e oferece linhas de passe ofensivas; aclara em corte para o cesto; participa no ressalto ofensivo. À defesa, e à perda da posse de bola, assume de imediato a atitude defensiva; dificulta o drible, o passe e o lançamento; dificulta a abertura de linhas de passe; participa no ressalto defensivo.

Futebol

Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios-critério, as ações: recepção de bola; remate; condução de bola; passe; desmarcação; marcação.

Em situação de jogo, recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação: remata se tem a baliza ao seu alcance; passa a bola a um companheiro desmarcado; conduz a bola na direção da baliza para rematar ou passar. Sem bola, desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe e garantir superioridade numérica. Após perda de posse de bola, faz a marcação ao jogador atacante com bola; fecha a linha de passe ao jogador atacante sem bola; cria situações de superioridade numérica, apoiando o companheiro na pressão sobre o portador da bola.

Como guarda-redes, enquadra-se com a bola; passa a bola a um jogador desmarcado; colabora na ação defensiva.

Voleibol

Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios-critério, as ações: passe de frente em apoio e em suspensão; recepção por baixo - manchete e recepção por cima - passe; serviço por baixo; serviço por cima; deslocamentos; remate; bloco individual; atitude pré-dinâmica.

Em situação de jogo reduzido e condicionado, mantém a bola no ar, utilizando o passe e a manchete, consoante a trajetória da bola; efetua a recepção ao serviço, em passe ou em manchete, enviando a bola para o jogador que se encontra na posição de passador, imprimindo uma trajetória alta; posiciona-se para fazer o passe por cima de frente (2ºtoque); finaliza a jogada (3ºtoque) utilizando o passe colocado, o passe em suspensão, o remate em apoio ou em salto e o amorti; assume a posição defensiva ao envio da bola pela equipa contrária.

- b) dois desportos individuais, 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 de solo e ainda de aparelhos (minitrampolim).

Ginástica no Solo

Em sequência realiza: posição inicial; posição de equilíbrio; rolamento à frente com saída de pernas afastadas; apoio facial invertido de braços seguido de rolamento à frente; 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 (60 metros), salto em comprimento ou lançamento do dardo.

- 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 (50 pontos):

- Itens de resposta aberta;

Grupo II (100 pontos):

- Itens de resposta fechada;

Grupo III (50 pontos):

- Itens de identificação.

Componente prática (70%)

- A prova será cotada na escala percentual de 0 a 200 pontos.

<u>Modalidade</u>	<u>Ponderação</u>	<u>Em caso mau tempo</u>
<u>Aptidão física</u>	<u>40</u>	<u>40</u>
<u>Desporto coletivo 1</u>	<u>40</u>	<u>50</u>
<u>Desporto coletivo 2</u>	<u>40</u>	<u>50</u>
<u>Ginástica no solo</u>	<u>40</u>	<u>60</u>
<u>Ginástica de aparelhos: minitrampolim</u>		
<u>Atletismo</u>	<u>40</u>	-

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

<u>Modalidade</u>	<u>Ponderação</u>	<u>Em caso mau tempo</u>
<u>Aptidão física</u>	<u>40</u>	<u>40</u>
<u>Desporto coletivo 1</u>	<u>40</u>	<u>50</u>
<u>Desporto coletivo 2</u>	<u>40</u>	<u>50</u>
<u>Ginástica no solo</u>	<u>40</u>	<u>60</u>
<u>Ginástica de aparelhos: minitrampolim</u>		
<u>Atletismo</u>	<u>40</u>	-

- 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	Pontuação
Executa muito bem	18 a 20
Executa bem	14 a 17
Executa de forma satisfatória	10 a 13
Executa de forma insatisfatória	6 a 9
Não executa	0 a 5

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.) – 2.7m
(Masc.) – 4m
- Lançamento do dardo 600 gr. (Fem.) – 13m
(Masc.) – 20m
- 60 Metros (Fem.) – 13s
(Masc.) – 10s

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	10
Extensões de braços	O candidato não alcança o valor da Zona Saudável	0
	O candidato alcança o valor da Zona Saudável	10
Flexibilidade	O candidato não alcança o valor da Zona Saudável	0
	O candidato alcança o valor da Zona Saudável	10
Milha	O candidato não alcança a distância da Zona Saudável	0
	O candidato alcança a distância da Zona Saudável	10

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 90 (noventa) minutos.
- A componente prática da prova tem a duração de 90 (noventa) minutos.