

**PROVA 311** (Educação Física)

## **1. INTRODUÇÃO**

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do ensino secundário, a realizar em 2019 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto-Lei nº 139/2012, de 5 de julho, na sua redação atual. Deve ainda ser tida em consideração a Portaria Nº 243/2012, de 10 de agosto, na sua redação atual e o Despacho Normativo nº 3-A/2019, de 26 de fevereiro e a Declaração de retificação nº377/2019 de 29 de abril de 2019.

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, estrutura e cotações;
- ☞ Critérios gerais de classificação;
- ☞ Material a utilizar;
- ☞ Duração.

Este documento será afixado em local de estilo e divulgado na página da internet da unidade orgânica, para que os alunos fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

## **2. OBJETO DE AVALIAÇÃO**

### **Parte Prática**

#### Voleibol / Basquetebol / Andebol / Futebol

Execução Técnica das diferentes modalidades em situação de jogo (Jogo Voleibol 6x6; Jogo de Basquetebol 5x5; Jogo de Andebol Gr+6x6+Gr; Jogo de Futebol Gr+4x4+Gr).

### Atletismo

Salto em Altura com medição – (3 tentativas por marca/marca mínima Femininos 1.05m/ marca mínima Masculinos 1.20m);

### Ginástica Artística

Executa uma sequência gímnica com elevado nível de correção com os seguintes elementos: Uma posição de equilíbrio; uma posição de flexibilidade; apoio facial invertido; roda ou rodada; rolamento à frente e retaguarda; Realiza um salto de cavalo (longitudinal ou transversal).

### **Parte Escrita**

Jogos Desportivos Coletivos (Voleibol, Andebol, Basquetebol e Futebol)

#### Conteúdos:

- Origem e evolução do jogo.
- Identificação do jogo.
- Regras do jogo.
- Fundamentos técnico-táticos do jogo: ataque e defesa.

### Atletismo

#### Conteúdos:

- Origem e evolução do atletismo.
- Identificação das atividades atléticas.
- Salto em altura.

### Ginástica Artística

#### Conteúdos:

- Origem e evolução da ginástica.
- Identificação das atividades de ginástica artística.

## Atividade Física e Saúde / Capacidades Motoras

### Conteúdos:

- Processos de desenvolvimento e manutenção da Condição Física.
- Capacidades Físicas Motoras.
- Atividade Física como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida.
- Capacidades Físicas Motoras.

### **3. CARACTERÍSTICAS ESTRUTURA**

#### **Tipologia da prova: Escrita/Prática**

#### **Número de grupos de itens:**

A prova na parte prática é constituída por 3 grupos, sendo estes:

Grupo I- Jogos Desportivos Coletivos

O aluno opta por duas modalidades das quatro possíveis:

- Execução técnica das diferentes modalidades em situação de jogo (jogo voleibol 6x6; jogo de basquetebol 5x5; jogo de andebol Gr+6x6+Gr; jogo de futebol Gr+4x4+Gr).

Grupo II- Atletismo

- Execução técnica do salto em altura com medição (3 tentativas em cada altura);

Grupo III- Ginástica Artística

- Executa uma sequência gímnica com um elevado nível de correção com os seguintes elementos: uma posição de equilíbrio, uma posição de flexibilidade, apoio facial invertido (pino) roda ou rodada, rolamento à frente e à retaguarda.
- Realiza um salto de cavalo (longitudinal ou transversal).

A prova na parte escrita é constituída por 3 grupos, sendo estes:

Grupo I- Jogos Desportivos Coletivos

Grupo II- Atletismo

Grupo III- Ginástica Artística

Grupo IV- Capacidades Motoras / Atividades físicas e saúde

### **Valorização dos temas/conteúdos na prova**

#### **Parte Prática**

| <b>Temas/conteúdos</b>  | <b>Cotação em pontos</b> |
|---|--------------------------|
| JDC – Voleibol, Andebol, Futebol e Basquetebol<br>(O aluno opta por duas das modalidades) | 120 pontos               |
| Atletismo – Salto em Altura   | 40 pontos                |
| Ginástica Artística – Sequência Gímica (solo)   | 20 pontos                |
| Ginástica Artística – Salto no Plinto   | 20 pontos                |

#### **Parte Escrita**

| <b>Temas/conteúdos</b>                          | <b>Cotação em pontos</b> |
|---|--------------------------|
| JDC – Voleibol, Andebol, Futebol e Basquetebol  | 110 pontos               |
| Atletismo – Salto em Altura                     | 30 pontos                |
| Ginástica Artística                             | 30 pontos                |
| Capacidades Motoras/ Atividades físicas e saúde | 30 pontos                |

#### **Tipo de Itens**

A prova da parte escrita será constituída por questões de escolha múltipla.

## **4. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO <sup>(3)</sup>**

#### **Parte Prática**

- Compreensão e aplicação correta dos conteúdos selecionados em situações concretas.
- Execução técnica dos gestos técnicos e aplicação nas situações táticas.
- Aplicação das leis de jogo.

- Conhecimento da modalidade.
- Tabela de registos no salto em altura, sequência gímnica e salto no plinto.

### **Parte Escrita**

#### Questões de escola múltipla

- A elegibilidade, ambiguidade, registo de mais que uma opção e ausência de resposta ou resposta incorreta: 0 Pontos.
- Resposta correta: 5 pontos.

## **5. MATERIAL**

### **Parte Prática**

Equipamento desportivo para a prática das modalidades de JDC, Atletismo e Ginástica.

### **Parte escrita**

Caneta azul/preta.

## **6. DURAÇÃO**

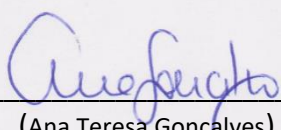
Prática: 90 minutos.

Escrita: 90 minutos.

Proposta elaborada pelo Departamento Curricular em reunião de 07/05/2019 e aprovada pelo Conselho Pedagógico em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Velas, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ de 2019

A Presidente do Conselho Pedagógico

  
\_\_\_\_\_  
(Ana Teresa Gonçalves)