

## INFORMAÇÃO- PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA Educação Física - PRÁTICA

maio de 2016

Prova 311 | 2016

12.º Ano de Escolaridade  
(Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho. Despacho normativo n.º 1-D/2016, de 4 de março)

### 1.Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do ensino secundário, da disciplina de Educação Física, a realizar em 2016.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação em vigor referente a provas de equivalência à frequência e do programa da disciplina.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração.

Este documento deve ser dado a conhecer aos alunos e com eles deve ser analisado, para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

Importa ainda referir que, nas provas desta disciplina, o grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelo programa, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

### 2.Objeto de avaliação

A prova de exame tem por referência os conteúdos / objetivos referentes ao programa de Educação Física do ensino secundário em vigor no corrente ano letivo.

As orientações curriculares para o ensino secundário da disciplina de educação física referem, no âmbito dos Saberes e Competências, três áreas: Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos.

No exame de equivalência à frequência de Educação Física será avaliada a aprendizagem através de uma prova prática de duração limitada referente aos seguintes temas:

- Jogos Desportivos Coletivos - Voleibol e Futebol;
- Ginástica - Solo e Minitrampolim;
- Atletismo - Salto em Altura e Lançamento do Peso;
- Aptidão Física - Teste de Aptidão Aeróbia (Vaivém).

### 3.Caracterização da prova

A estrutura da prova caracteriza-se no quadro 1.

**Quadro 1 - Valorização dos temas/tópicos na prova**

Temas	Tópicos	Cotação (em pontos)
Jogos Desportivos Coletivos - Voleibol	O aluno em situação de exercício critério executa: passe, manchete, serviço por cima e remate e receção dirigida.	100
	O aluno em situação de jogo reduzido aplica com correção os gestos técnico-táticos exigidos.	100
Jogos Desportivos Coletivos - Futebol	O aluno em situação de exercício critério executa: condução de bola, drible, finta e remate direcionado.	100
	O aluno em situação de jogo reduzido aplica com correção os gestos técnico-táticos exigidos.	100
Ginástica	O aluno executa de forma encadeada os seguintes elementos gímnicos: - Elemento de equilíbrio; - Rolamento à frente; - Rolamento à retaguarda; - Elemento de Flexibilidade; - Apoio invertido; - Roda. (o aluno deverá utilizar elementos de ligação)	100
	O aluno executa no minitrampolim: - Salto em extensão; - Salto engrupado; - Salto de carpa; - Salto em extensão com pirueta vertical.	100
Atletismo	O aluno executa o lançamento do peso  Distância de referência: Rapazes (5Kg) .....8,00m Raparigas (3Kg).....5,50m	100
	O aluno executa o salto em altura  Altura de referência Rapazes.....1,20m Raparigas.....1,00m	100

	Tanto para o lançamento como para o salto o aluno tem três tentativas.	
Aptidão Física	O aluno executa o teste de aptidão aeróbia, Vaivém, cumprindo o número de percursos determinado nos padrões da zona saudável para o seu género e escalão etário.	200

O exame de Educação Física decorrerá em dois espaços distintos: Pavilhão (Basquetebol e Aptidão Física) e Ginásio (Ginástica).

Os alunos devem comparecer no local de exame 30 minutos antes de este se iniciar, de forma a equiparem-se e realizarem o aquecimento.

#### Quadro 2 - Tipologia, número de itens e cotação

Tipologia de itens	Número de itens	Cotação por item (pontos)
Exercícios critério de <b>Voleibol</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe</li> <li>• Manchete</li> <li>• Remate</li> <li>• Serviço por cima</li> <li>• Recepção dirigida</li> </ul>	5	20
Situação de <b>jogo</b> reduzido de Voleibol <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestos técnico-táticos</li> </ul>	1	100
Exercícios critério de <b>Futebol</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Condução de bola</li> <li>• Drible</li> <li>• Finta</li> <li>• Remate direcionado</li> </ul>	4	25
Situação de <b>jogo</b> reduzido de Futebol <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestos técnico-táticos</li> </ul>	1	100
<b>Sequência Gímica no Solo</b>	1	200
Saltos no <b>Minitrampolim</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Extensão</li> <li>• Engrupado</li> <li>• Carpa</li> <li>• Pirueta</li> </ul>	4	50

Atletismo - Lançamento do Peso	1	200
Atletismo - Salto em Altura	1	200
Aptidão Física	1	200

#### 4. Critérios de classificação

A classificação final da prova prática será atribuída através da seguinte fórmula:

##### CLASSIFICAÇÃO FINAL

$$=((1 \times \text{FUTEBOL}) + (1 \times \text{VOLEIBOL}) + (1 \times \text{GINÁSTICA}) + (1 \times \text{ATLETISMO}) + (1 \times \text{APTIDÃO FÍSICA}))/5$$

Sendo que, classificação final de:

$$\text{Ginástica} = (\text{sequência gímnica} + \text{minitrampolim})/2$$

$$\text{Atletismo} = (\text{lançamento} + \text{salto})/2.$$

Enquanto as classificações das matérias de Voleibol e o Futebol resultam do somatório do exercício critério e da situação de jogo. Na Aptidão Física a classificações resulta do número de percursos efetuados.

##### CRITÉRIOS para Futebol, Voleibol

##### **Exercício Critério - 20 pontos - por item Voleibol**

Não executa - 0 pontos

Executa incorretamente - entre 1 e 9 pontos

Executa - entre 10 e 16 pontos

Executa corretamente - entre 17 e 20 pontos

##### **Exercício Critério - 25 pontos - por item Futebol**

Não executa - 0 pontos

Executa incorretamente - entre 1 e 12 pontos

Executa - entre 13 e 21 pontos

Executa corretamente - entre 22 e 25 pontos

**Jogo - 100 pontos**

Não aplica - 0 pontos

Aplica incorretamente - entre 1 e 49 pontos

Aplica - entre 50 e 74 pontos

Aplica corretamente - entre 75 e 100 pontos

**CRITÉRIOS para Ginástica**

**Sequência Gímica - 200 pontos**

Não executa - 0 pontos

Executa incorretamente - entre 1 e 99 pontos

Executa - entre 100 e 149 pontos

Executa corretamente - entre 150 e 200 pontos

**Saltos no Minitrampolim - 50 pontos por item**

Não executa - 0 pontos

Executa incorretamente - entre 13 e 24 pontos

Executa - entre 25 e 39 pontos

Executa corretamente - entre 40 e 50 pontos

**CRITÉRIOS para Atletismo**

**Lançamento do peso - 200 pontos**

Não executa - 0 pontos

Executa incorretamente - entre 1 e 99 pontos

Executa - entre 100 e 149 pontos

Executa corretamente - entre 150 e 200 pontos

**Salto em altura - 200 pontos**

Não executa - 0 pontos

Executa incorretamente - entre 1 e 99 pontos

Executa - entre 100 e 149 pontos

Executa corretamente - entre 150 e 200 pontos

### **CRITÉRIOS para Aptidão Física**

Não atinge os percursos definidos para a zona saudável - 0 a 69

Aproxima-se dos percursos definidos para a zona saudável - 70 a 99

Ultrapassa os percursos definidos para a zona saudável - 100 a 169

Ultrapassa largamente os percursos definidos para a zona saudável - 170 a 200

## **5.Material**

A prova deve ser realizada com equipamento adequado (ténis, t-shirt, calções ou fato de treino), estando interdita a utilização de quaisquer adornos (pulseiras, brincos, anéis, fios, entre outros) durante a realização do exame. As sapatilhas são obrigatórias nas provas de ginástica.

Depois de equipados, os alunos devem dirigir-se ao pavilhão e aguardar pela chamada do professor.

Não serão permitidas idas ao balneário, durante a realização da prova, só podendo os alunos deslocar-se para outro espaço de prova, depois de indicação dada pelos professores.

Na prova não será permitido comer ou mascar pastilha elástica.

## **6.Duração**

A prova de exame tem a duração de 90 minutos.