

Informação-Prova

Prova Prática de Equivalência à Frequência de Educação Física

12.º Ano de Escolaridade/2020

Código da Prova 311 / 1.ª Fase

5 Páginas

1. Objeto de avaliação

O presente documento visa divulgar as características da prova de Educação Física, com o código 311, a realizar em 2020 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho, alterado pelo Decreto-Lei n.º 17/2016, de 4 de abril, e pelo despacho Normativo n.º 3-A/2020, de 5 de Março.

2. 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
	O aluno executa de forma encadeada os seguintes elementos gímnicos: - Elemento de equilíbrio;	

Ginástica	- Rolamento à frente; - Rolamento à retaguarda; - Elemento de Flexibilidade; - Apoio invertido; - Roda. (o aluno deverá utilizar elementos de ligação) O aluno executa no minitrampolim:	100
Ginástica (continuação)	- Salto em extensão; - Salto engrupado; - Salto de carpa; - Salto em extensão com pirueta vertical.	100
Atletismo	O aluno executa o lançamento do peso	100
	Distância de referência: Rapazes (5Kg)8,00m Raparigas (3Kg).....5,50m	
	O aluno executa o salto em altura	100
Atletismo	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 três espaços distintos: Pavilhão (Jogos Desportivos Coletivos e Aptidão Física), Polidesportivo (Atletismo) 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 Voleibol <ul style="list-style-type: none"> • Passe • Manchete • Remate • Serviço por cima • Recepção dirigida 	5	20
Situação de jogo reduzido de Voleibol <ul style="list-style-type: none"> • Gestos técnico-táticos 	1	100

Exercícios critério de Futebol <ul style="list-style-type: none"> • Condução de bola • Drible • Finta • Remate direcionado 	4	25
Situação de jogo reduzido de Futebol <ul style="list-style-type: none"> • Gestos técnico-táticos 	1	100
Sequência Gimnica no Solo	1	200
Salto no Minitrampolim <ul style="list-style-type: none"> • Extensão • Engrupado • Carpa • Pirueta 	4	50
Atletismo - Lançamento do Peso	1	200
Atletismo - Salto em Altura	1	200
Aptidão Física	1	200

3. Critérios de Classificação

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

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

Sendo que, classificação final de:

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

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

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

4. 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.

Para a prova prática o/a aluno(a) deverá fazer-se acompanhar por um seu colega.

5. Duração da Prova

A prova de exame tem a duração de 90 minutos