

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS SEBASTIÃO DA GAMA

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA - Despacho Normativo 4-A/2018

EDUCAÇÃO FÍSICA - Prova teórica e prática

2018

Prova 311

.....
Ensino Secundário

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do Ensino Secundário a realizar em 2018, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Critérios gerais de classificação
- Material
- Duração

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova de Educação Física tem por referência o programa da disciplina em vigor para o Ensino Secundário.

A prova permite avaliar as competências, os conteúdos e os conceitos/noções básicas a estes associados, no âmbito do programa da disciplina.

As competências enunciadas no programa nacional de Educação Física, a partir dos seus grandes núcleos estruturantes – atividades físicas, aptidões físicas e conhecimentos - e foram selecionadas e formuladas no sentido de serem passíveis de avaliação em prova teórica e prática de duração limitada.

Relativamente aos conteúdos previstos no programa do ensino secundário, a prova integrará os itens relativos aos temas e subtemas apresentados na alínea B deste documento.

NOTA: Os alunos são sujeitos a prova teórica no valor de 100 pontos e a prova prática com o valor de 100 pontos.

A. OBJETIVOS GERAIS

A.1. DOMÍNIO DAS APTIDÕES/CAPACIDADES

Aptidão Física - avaliação da aptidão aeróbia através do teste do vai vem.

Ginástica (ginástica de solo) - execução de uma sequência no solo, que combine com fluidez, destrezas gímnicas da ginástica de solo, de acordo com as exigências técnicas, envolvendo os seguintes elementos: avião; rolamento à frente; rolamento à retaguarda; saltos; voltas ou afundos; roda; rodada; posição de flexibilidade (ponte ou espargata); apoio facial invertido com rolamento à frente.

Raquetas (Badminton) - Executa as principais ações técnicas, bem como identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos diferentes batimentos.

Dança (danças sociais - Cha-cha-cha, salsa, rumba quadrada ou valsa; danças tradicionais: seriquité ou regadinho; aeróbica): realiza e aprecia os vários elementos que compõem a coreografia, respeitando os tempos musicais e combinando os diferentes tipos de passos nas diferentes direções.

Jogos Desportivos Coletivos (andebol, basquetebol, futebol, voleibol): realização dos diferentes gestos técnicos de acordo com as respetivas componentes críticas em duas modalidades desportivas coletivas, realização com oportunidade e correção das várias ações táticas defensivas e ofensivas, de acordo com as referências no Programa Nacional de Educação Física.

A.2. DOMÍNIO DOS CONHECIMENTOS

Aptidão física e processos de elevação e manutenção da condição física: identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável e a fenómenos desportivos extraescolar; define aptidão física e relaciona-a com a saúde; define e distingue as diferentes capacidades motoras.

Matérias das modalidades desportivas referenciadas no Programa Nacional de Educação Física: identifica e descreve as diferentes ações técnicas e técnico-táticas de cada modalidade e conhece a sua regulamentação.

B. CONTEÚDOS

B.1. – Prova Teórica

Unidades Didáticas	Conteúdos	Cotação
CONHECIMENTOS	Identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável e a fenómenos desportivos extraescolar; Define aptidão física e relaciona-a com a saúde; Define e distingue as diferentes capacidades motoras;	50 pontos
BASQUETEBOL	Aspetos regulamentares do jogo Elementos técnicos	25 pontos
VOLEIBOL	Aspetos regulamentares do jogo Espaço de jogo	20 pontos
ANDEBOL	Aspetos regulamentares do jogo Elementos técnicos	15 pontos
FUTEBOL	Aspetos regulamentares do jogo Elementos técnicos	15 pontos
GINÁSTICA	Aspetos regulamentares do jogo Elementos técnicos	15 pontos
ORIENTAÇÃO	Aspetos regulamentares Elementos técnicos	15 pontos
ATLETISMO	Especialidades do Atletismo Aspetos regulamentares Elementos técnicos	15 pontos
DANÇA	Especialidades da dança Elementos técnicos	15 pontos
BADMINTON	Elementos técnicos Espaço de jogo	15 pontos

B.2. – Prova Prática

Aptidão Física
<ul style="list-style-type: none">O aluno atinge valores da zona saudável de aptidão física de acordo com o género e a idade
Ginástica - solo
<ul style="list-style-type: none">O aluno realiza a sequência gímnica de acordo com as exigências técnicas relativas à parte do nível avançado do Programa Nacional de Educação Física
Raquetas - Badminton
<ul style="list-style-type: none">O aluno desloca-se e posiciona-se corretamente de forma a evitar que o volante caia no chão e utilizando adequadamente os batimentos relativos ao nível elementar do Programa Nacional de Educação Física.
Dança
<ul style="list-style-type: none">O aluno realiza uma seleção de passos/figuras mantendo a estrutura rítmica da dança social por si escolhida de acordo com o nível elementar do Programa Nacional de Educação Física.Ou, o aluno dança a dança tradicional por si escolhida mantendo as características da dança, executando os passos em sincronia com a música e demonstrando as qualidades descritas no nível elementar do Programa Nacional de Educação Física
Desportos coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol)
<ul style="list-style-type: none">Realização dos diferentes gestos técnicos e as ações técnico-táticas de duas modalidades em situação de exercício critério ou de jogo.

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

PROVA TEÓRICA – 90 minutos

A prova inclui itens com resposta aberta e itens com resposta alternativa entre duas opções (V/F), sendo necessário justificar a opção escolhida.

A prova é constituída por seis grupos de itens.

A soma total das pontuações é de 100 pontos, distribuídos da seguinte forma:

EF	Grupo I						Grupo II											
	Conhecimentos e Aptidão física						Desportos coletivos											
Itens	1	2a)	2 b)	3	4 a)	4 b)	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3	2.4	3.1	3.2	3.3
Cotação	15	6	4	11	6	8	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Grupo III																	TOTAL	
Desportos individuais																		
4.1	4.2	4.3	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3	3.1	3.2	3.3	4.1	4.2	5.1	5.2	
5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	9	5	5	5	7	8	7	8	200

PROVA PRÁTICA – 90 minutos

Aptidão Física - teste do vai vem da bateria de testes do Fitnessgram.

Ginástica - composição e realização de uma sequência gímnica.

Raquetas - execução das ações técnicas em situação de exercício critério ou situação de jogo formal.

Dança - Realiza uma coreografia de uma dança social, reproduz a coreografia de uma dança tradicional ou cria um esquema aeróbico.

Jogos Desportivos Coletivos - realização dos diferentes gestos técnicos e as ações técnico-táticas de duas modalidades em situação de exercício critério ou de jogo.

CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO

Aptidão Física - O aluno atinge valores da zona saudável de aptidão física de acordo com o género e a idade (30 pontos).

Ginástica - O aluno realiza a sequência gímnica de acordo com as exigências técnicas relativas à parte do nível avançado do Programa Nacional de Educação Física (40 pontos).

Raquetas - O aluno desloca-se e posiciona-se corretamente de forma a evitar que o volante caia no chão e utilizando adequadamente os batimentos relativos ao nível elementar do Programa Nacional de Educação Física (20 pontos).

Dança - O aluno realiza uma seleção de passos/figuras mantendo a estrutura rítmica da dança social por si escolhida de acordo com o nível elementar do Programa Nacional de Educação Física. Ou, o aluno dança a dança tradicional por si escolhida mantendo as características da dança, executando os passos em sincronia com a música e demonstrando as qualidades descritas no nível elementar do Programa Nacional de Educação Física (30 pontos).

Jogos Desportivos Coletivos - O aluno utiliza o seu conhecimento sobre o objetivo do jogo, as principais regras, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas para adequar as suas ações em duas modalidades desportivas coletivas de acordo com as exigências de parte do nível avançado (andebol e basquetebol) e do nível avançado

(futebol e voleibol) do Programa Nacional de Educação Física (80 pontos, 40 pontos por modalidade)

A estrutura da prova sintetiza-se no Quadro 1.

Quadro 1 – Valorização das competências, estrutura e cotações da prova

Competências/Conteúdos	Estrutura	Cotação (em pontos)
Aptidão Física	O aluno atinge valores da zona saudável de aptidão física de acordo com o gênero e a idade	30 pontos
Ginástica	O aluno realiza a sequência gímnica de acordo com as exigências técnicas relativas à parte do nível avançado do Programa Nacional de Educação Física	40 pontos
Raquetas	O aluno desloca-se e posiciona-se corretamente de forma a evitar que o volante caia no chão e utilizando adequadamente os batimentos relativos ao nível elementar do Programa Nacional de Educação Física.	20 pontos
Dança	O aluno realiza uma seleção de passos/figuras mantendo a estrutura rítmica da dança social por si escolhida de acordo com o nível elementar do Programa Nacional de Educação Física. Ou, o aluno dança a dança tradicional por si escolhida mantendo as características da dança, executando os passos em sincronia com a música e demonstrando as qualidades descritas no nível elementar do Programa Nacional de Educação Física	30 pontos
Jogos Desportivos Coletivos	Realização dos diferentes gestos técnicos e as ações técnico-táticas de duas modalidades em situação de exercício critério ou de jogo.	80 pontos (40 pontos por modalidade)

A prova inclui os itens da tipologia descrita no Quadro 2.

Quadro 2 – Tipologia, número de itens e cotação

Tipologia de itens	Número de itens	Cotação por item (em pontos)
<p>Aptidão Física</p> <p>O aluno atinge valores da zona saudável de aptidão física de acordo com o género e a idade</p>	1	30 pontos
<p>Ginástica - Solo</p> <p>Elaboração e fluidez da coreografia</p> <p>Rodada</p> <p>Cambalhota à retaguarda com passagem por pino</p> <p>Posições de equilíbrio durante alguns segundos (avião, bandeira)</p> <p>Posições de flexibilidade com acentuada amplitude (espargata, ponte)</p> <p>Posição de força definidas corretamente (posição angular)</p> <p>Saltos, voltas e afundos, utilizando-os como elementos estéticos de ligação e combinação das diversas destrezas por forma a garantir harmonia e fluidez da sequência.</p>	7	<p>40 pontos</p> <p>4 pontos</p> <p>6 pontos</p> <p>6 pontos</p> <p>6 pontos</p> <p>6 pontos</p> <p>6 pontos</p> <p>6 pontos</p>
<p>Raquetas - Badminton</p> <p>Em situação de jogo desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante e evitando que este caia no chão utilizando os seguintes gestos técnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito; - <i>Clear</i> bate o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco - <i>Lob</i> bate o volante num movimento 	7	<p>20 pontos</p> <p>2 pontos</p> <p>3 pontos</p> <p>3 pontos</p>

<p>contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raquete (de esquerda ou de direita)</p> <p>- <i>Amorti</i> (à direita e à esquerda), controla a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede</p> <p>- <i>Drive</i> (à direita e à esquerda), executa o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa.</p> <p>Em <i>situação de exercício</i>, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após armar o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.</p>		<p>3 pontos</p> <p>3 pontos</p> <p>3 pontos</p> <p>3 pontos</p>
<p>Dança</p> <p>Numa das danças (Cha-cha-cha, Salsa, Rock/Jive, Valsa; Vai de Roda Siga a Roda, Malhão, Tacão e Bico):</p> <p>Executa uma composição coreográfica com passos característicos da dança escolhida.</p> <p>Respeita os tempos musicais na execução dos passos que compõem a composição coreográfica.</p> <p>Utiliza diferentes tipos de passos nas diferentes direções.</p>	<p>3</p>	<p>30 pontos</p> <p>10 pontos</p> <p>10 pontos</p> <p>10 pontos</p>
<p>Jogos Desportivos Coletivos</p> <p>O aluno utiliza o seu conhecimento sobre o objetivo do jogo, as principais regras, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas para adequar as suas ações em duas modalidades desportivas coletivas</p>		<p>80 pontos (40 pontos por modalidade)</p>

<p>Andebol</p> <p>Em exercícios-critério realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - remate com abertura de ângulo - remate em basculação, - remate em queda - remate de anca, - remate por baixo - deslocamentos ofensivos - deslocamentos defensivos (laterais, frontais e de recuo) - Bloco <p>Como guarda-redes enquadra-se com a bola (sem perder a noção da sua posição relativa à baliza), ocupando o maior espaço possível, e tentando impedir que a bola entre na baliza.</p> <p>Na defesa do jogador com bola, afasta-o da zona frontal à baliza, tentando o desarme para impedir a progressão em drible, o passe ou o remate.</p>	<p>10</p>	<p>40 pontos</p> <p>2,5 pontos</p> <p>2,5 pontos</p> <p>2,5 pontos</p> <p>2,5 pontos</p> <p>2,5 pontos</p> <p>2,5 pontos</p> <p>2,5 pontos</p> <p>2,5 pontos</p> <p>10 pontos</p> <p>10 pontos</p>
<p>Basquetebol</p> <p>Em exercícios-critério realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - drible - passe-receção - lançamento na passada - lançamento com paragem a 1 tempo - lançamento com paragem a 2 tempos - ressalto <p>Em situação de jogo 1X1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Na perda da posse de bola, assume uma atitude defensiva dirigindo-se de imediato ao seu adversário direto - Pressiona o jogador com bola mantendo, através de sucessivos deslocamentos, o enquadramento defensivo, impedindo ou condicionando a progressão (desviando-o para posições pouco ofensivas) - Se é ultrapassado pelo jogador em drible, recupera rapidamente o enquadramento e posição defensiva básica. 	<p>10</p>	<p>40 pontos</p> <p>3 pontos</p> <p>3 pontos</p> <p>3 pontos</p> <p>3 pontos</p> <p>3 pontos</p> <p>3 pontos</p> <p>5 pontos</p> <p>5 pontos</p> <p>6 pontos</p> <p>6 pontos</p>

CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO

Prova Teórica

Domínio dos conhecimentos e da terminologia específica, rigor e clareza na apresentação dos conhecimentos e domínio da expressão escrita relativos ao seguinte: aptidão física, processos de elevação e manutenção da condição física e fenómenos desportivos extraescolar (50 pontos); matérias das modalidades desportivas individuais (75 pontos) e coletivas (75 pontos) referenciadas no Programa Nacional de Educação Física.

Prova Prática

A classificação a atribuir a cada execução, resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro. A não execução de qualquer item é classificada com zero pontos.

ITENS DE SELEÇÃO

Aptidão Física

- Encontra-se na ZSAF são atribuídos 30 pontos.
- Não se encontra na ZSAF são atribuídos 0 pontos

Ginástica – solo

- Correto = 4 pontos na composição coreográfica, 6 pontos nas destrezas
- Parcialmente Correto = 1 a 3 na composição coreográfica; 1 a 5 nas destrezas
- Incorreto = 0

Raquetas – Badminton

- Correto = 2 no posicionamento em campo ou 3 pontos nos gestos técnicos
- Parcialmente Correto = 1 no posicionamento em campo ou 1 a 2 pontos nos gestos técnicos
- Incorreto = 0

Dança

- Correto = 10 pontos
- Parcialmente Correto = 1 a 9 pontos
- Incorreto = 0

Desportos coletivos

Andebol

A cotação total do item só é atribuída à execução correta.

- Correto = 2,5 nas ações técnicas individuais ou 10 nas ações técnico-táticas
- Parcialmente Correto = 1 a 2 nas ações técnicas individuais ou 1 a 9 nas ações técnico-táticas
- Incorreto = 0

Basquetebol

A cotação total do item só é atribuída à execução correta.

- Correto = 3 nas ações técnicas individuais ou 5 ou 6 nas ações técnico-táticas em função do item
- Parcialmente Correto = 1 a 2 nas ações técnicas individuais ou 1 a 4 ou 5 nas ações técnico-táticas em função do item
- Incorreto = 0

Futebol

A cotação total do item só é atribuída à execução correta.

- Correto = 2 nas ações técnicas individuais ou 8 nas ações técnico-táticas
- Parcialmente Correto = 1 nas ações técnicas individuais ou 1 a 7 nas ações técnico-táticas
- Incorreto = 0

Voleibol

A cotação total do item só é atribuída à execução correta.

- Correto = 3 nas ações técnicas individuais ou 5 nas ações técnico-táticas
- Parcialmente Correto = 1 a 2 nas ações técnicas individuais ou 1 a 4 nas ações técnico-táticas
- Incorreto = 0

Associação/Correspondência

A classificação é atribuída de acordo com o nível de desempenho em cada execução.

Ordenação

A cotação total do item só é atribuída à execução correta.

É classificada com zero pontos a execução incorreta.

ITENS DE CONSTRUÇÃO

Execução prática das destrezas e elementos técnicos das unidades didáticas selecionadas.

MATERIAL

Prova Teórica – Esferográfica de tinta indelével azul ou preta

Prova Prática – Equipamento desportivo, sapatilhas de ginástica e ténis.

DURAÇÃO

Prova Teórica

A prova tem a duração de 90 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo

Prova Prática

A prova tem a duração de 90 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.

O examinando deverá comparecer 30 minutos antes da hora da prova, para se equipar e efetuar o seu aquecimento.