
Informação – Prova

Ano Letivo 2016-2017

**Prova de Equivalência à Frequência
de Educação Física
Código 311**

Ensino Secundário
Despacho Normativo 1-A/2017 de 10 de
fevereiro

1. Objeto de avaliação

A presente prova tem por referência o Programa de Educação Física do ensino secundário, homologado em 2001 e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação em duas provas, uma prova escrita e outra prova prática, de duração limitada.

A prova escrita pretende avaliar o conhecimento dos fundamentos teóricos de suporte às Atividades Físicas Desportivas, nas suas dimensões física, técnica, tática, regulamentar e organizativa, e os conhecimentos relativos à Aptidão Física e Saúde, nomeadamente os fatores associados a um estilo de vida saudável e ao desenvolvimento das capacidades físicas.

A prova prática pretende avaliar a capacidade de aplicação de conhecimentos teóricos e o desempenho na aplicação das ações técnicas e táticas de base das várias modalidades individuais e coletivas desenvolvidas no ensino secundário.

2. Caraterização da Prova

A prova é constituída por uma prova escrita e uma prova prática.

A classificação final da prova correspondente à média ponderada, arredondada às unidades, das classificações das duas provas, valendo a componente prática 70% e a escrita 30%.

É obrigatório a realização das duas componentes (prática e escrita) para a obtenção da classificação final.

2.1. Prova escrita:

A prova reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina.

Alguns dos itens podem envolver a mobilização de conteúdos relativos a mais do que um dos temas do Programa.

A sequência dos itens pode não corresponder à sequência dos temas no Programa.

Os itens podem ter como suporte um ou mais documentos como, por exemplo, figuras e esquemas.

A prova inclui itens de construção e itens de seleção (escolha múltipla e/ou de verdadeiro/falso).

A resposta aos itens de construção pode resumir-se, por exemplo, a uma palavra, a uma expressão, a uma frase ou a um número (itens de resposta curta); ou pode envolver a apresentação de justificações ou de uma representação esquemática.

A prova é cotada para 200 pontos. A valorização relativa aos temas apresenta-se no Quadro 1.

Quadro 1 - A valorização relativa aos temas da prova escrita

Conteúdos	Cotação
1 - Saúde e Aptidão Física - Importância e constituição do aquecimento e do retorno à calma; - Aptidão Física; - Capacidades Físicas Condicionais e Coordenativas; - Bateria de Testes do Fit Escola; - Atividade física e saúde.	30 a 50 pontos
2 – Atividades Físicas Desportivas - Regras básicas, execução e objetivos dos gestos técnicos e aspetos táticos específicos das Atividades Físicas Desportivas: Basquetebol, Andebol, Futsal, Voleibol, Badminton, Atletismo e Ginástica (Solo, Aparelhos e Acrobática).	150 a 170 pontos

2.2. Prova prática:

O aluno deverá executar um conjunto de exercícios indicados na prova que lhe será fornecida.

Nas modalidades coletivas a prova realiza-se em situação de exercício critério (de carácter individual) e em situação de jogo reduzido (de carácter coletivo).

Nas modalidades individuais, excepto nos jogos de raquete, todos os exercícios são de carácter individual.

A prova inicia-se com um aquecimento geral.

A prova apresenta duas situações de avaliação (uma situação de exercício critério e uma situação de jogo reduzido) em duas das seguintes Modalidades Coletivas: Andebol, Futsal, Basquetebol e Voleibol, e ainda, um exercício (carácter individual) para as Modalidades Individuais: Ginástica (Solo e Aparelhos) e Atletismo. Para os desportos de raquete, a prova realiza-se em contexto de jogo 1x1, apreciando-se a execução técnica das ações, bem como a sua adequação e objetividade à situação de jogo.

Na modalidade de Atletismo, o(a) aluno(a), seleciona duas das três provas: Uma Corrida de Velocidade, Salto em comprimento e Lançamento do peso.

Na modalidade de Ginástica (Solo), o aluno deve realizar uma sequência que inclua os seguintes elementos gímnicos: rolamento, apoio facial invertido, roda, uma posição de equilíbrio e uma de flexibilidade

Na modalidade de Ginástica (Aparelhos), o aluno realiza um conjunto de saltos (Minitrampolim e Plinto) e de elementos específicos nas Paralelas.

A prova é cotada para 200 pontos. A valorização relativa aos conteúdos práticos apresenta-se no Quadro 2.

Quadro 2 - A valorização relativa aos conteúdos práticos.

Matérias	Conteúdos	Cotações
<p>1. Modalidades Coletivas</p> <p>1.1. Basquetebol 1.2. Andebol. 1.3. Futsal. 1.4. Voleibol. (duas modalidades entre as quatro)</p>	<p>1. Exercício (s) critério para avaliar os gestos técnicos de cada modalidade:</p> <p>1.1. Basquetebol - Gestos técnicos: passe, drible progressão, lançamento passada; mudança direção e lançamento em suspensão.</p> <p>1.2. Andebol - Gestos técnicos: passe, drible de progressão/mudança de direção; Remate em suspensão; remate com abertura de ângulo; livre de 7 metros.</p> <p>1.3. Futsal - Gestos técnicos: passe; receção; condução de bola; finta; remate.</p> <p>1.4. Voleibol - Gestos técnicos: passe; manchete; remate; serviço por baixo e por cima.</p> <p>2. Situação de jogo reduzido (3x3 ou 2x2) para avaliar a aplicação de conhecimentos do regulamento da modalidade, utilização adequada das técnicas fundamentais e das ações tácticas do jogo:</p> <p>2.1 – Basquetebol/Andebol e Futsal: <u>No ataque com posse de bola (zona</u></p>	<p>80 Pontos (40 por modalidade)</p>

	<p><u>defensiva), enquadra-se com o alvo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Opta pela ação mais favorável à situação de jogo: <ul style="list-style-type: none"> - Conduz a bola, preferencialmente pelo corredor central, se não tem um colega a quem passar (linha de passe mais ofensiva); - Passa, se tem colega numa posição mais ofensiva. <p><u>No ataque com posse de bola (zona ofensiva), enquadra-se com o alvo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Opta pela ação mais favorável à situação de jogo: <ul style="list-style-type: none"> - Finaliza, se alvo ao seu alcance (em posição favorável); - Passa, se tem um colega em movimento de aproximação ao cesto; - Dribla/finta, para se libertar do adversário direto e finalizar. <p><u>No ataque sem posse de bola (zona defensiva/ofensiva):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Após passe, movimenta-se no sentido do alvo, procurando criar linha de passe mais ofensiva; - Liberta-se do adversário direto, de forma objetiva, mantendo a ocupação racional do espaço de jogo (afastamento entre colegas de equipa) <p><u>Na defesa (em qualquer zona do campo):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Assume atitude defensiva, à perda da posse de bola, acompanhando os movimentos do adversário directo, enquadrando-se entre este, a bola e o alvo; - Dificulta ou impede a recepção, o passe, o drible e a finalização do adversário directo. <p>2.2 – Voleibol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serve, para o campo do adversário, para uma zona de difícil recepção; - Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direccionar a bola para 	
--	---	--

	<p>cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Na sequência da recepção do serviço, posiciona-se correcta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às acções ofensivas, ou receber/enviar a bola em passe colocado para o campo contrário (se tem condições favoráveis); - Ao passe (segundo toque) de um companheiro, posiciona-se para finalizar o ataque, executando com oportunidade e correção um passe colocado (para um espaço vazio) que, de preferência, dificulte a ação dos adversários ou remate (se tem condições vantajosas). - Na <i>defesa</i>, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa. 	
<p>2. Modalidades individuais</p> <p>2.1. Badminton 2.2. Atletismo- seleccionar duas provas (salto, lançamento e corrida) 2.3. Ginástica (solo e aparelhos)</p>	<p>1. Badminton</p> <p>Em <i>situação de jogo de singulares</i>, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se correctamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:</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, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento. - Em <i>clear</i>, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco; - Em <i>lob</i>, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete (de esquerda ou de direita). 	<p>120 Pontos</p> <p>20 Pontos (Badminton)</p> <p>20 Pontos (Atletismo – 10 pontos por prova)</p> <p>20 Pontos (Ginástica de Solo)</p> <p>60 Pontos</p>

	<p>- Em <i>amorti</i> (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.</p> <p>- Em <i>drive</i> (à direita e/ou à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa.</p> <p>- Em remate, na sequência da devolução do volante, batendo 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>2. Atletismo</p> <p>2.1 - Aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos, corridas e lançamentos, quer como praticante, quer como juiz, e em todas as situações que o exijam:</p> <p>- Em corrida de velocidade, com partida em posição de saída de tacos. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé com extensão completa da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.</p> <p>- Em corrida de estafetas (2 x 40 m), entrega o testemunho, sem desaceleração nítida na zona de transmissão, utilizando a técnica descendente e/ou ascendente, e recebe-o em aceleração sem controlo visual.</p> <p>- Em corrida de barreiras (50 m a 70 m), com partida em posição saída de tacos, mantendo o ritmo das três passadas entre as barreiras durante toda a corrida, passando as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio, sem acentuada desaceleração.</p> <p>- Salto em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço ajustada. "Puxa" as pernas para a frente e os braços (paralelos) para a frente e para baixo, na parte final do voo, inclinando o tronco à frente para receção na caixa de saltos.</p> <p>3. Ginástica:</p> <p>3.1 - Ginástica de Solo: um esquema gímico (inclusão dos elementos mencionados anteriormente).</p> <p>3.2. Ginástica de Aparelhos:</p> <p>- Minitrampolim (Escolher três saltos: extensão; meia- pirueta; pirueta; carpa; engrupado)</p> <p>- Plinto: salto de eixo e entre mãos no plinto longitudinal (masculino) ou transversal (feminino).</p> <p>- Paralelas, execução de balanços, deslocamentos em apoio de mãos, pino de ombros e saída à frente ou atrás.</p>	<p>(Ginástica de aparelhos – 20 por Aparelho)</p>
--	---	---

3. Critérios gerais de classificação

3.1. Prova Escrita:

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos. No entanto, em caso de omissão ou de engano na identificação de uma resposta, esta pode ser classificada se for possível identificar inequivocamente o item a que diz respeito.

Se o aluno responder a um mesmo item mais do que uma vez, não eliminando inequivocamente a(s) resposta(s) que não deseja que seja(m) classificada(s), deve ser considerada apenas a resposta que surgir em primeiro lugar.

Os itens de construção, os critérios de classificação das respostas apresentam-se organizados por etapas e/ou por níveis de desempenho a que corresponde uma dada pontuação.

Nos itens de seleção, os critérios específicos não se apresentam organizados por níveis de desempenho, as respostas corretas são classificadas com a cotação total do item e as respostas incorretas são classificadas com zero pontos. Nestes casos não há lugar a classificações intermédias.

Só é atribuída cotação às respostas que apresentem de forma inequívoca a única opção correta.

3.2. Prova Prática:

O aluno é avaliado na execução dos diferentes gestos técnicos ao nível da destreza e habilidade e na adequação das ações técnicas às situações propostas, conforme previsto na grelha de classificação.

O aluno só poderá repetir o exercício caso o júri considere necessário, independentemente do número de tentativas.

Os critérios de classificação apresentam-se organizados por níveis de desempenho a que corresponde uma dada pontuação.

A valorização relativa aos temas apresenta-se no Quadro 2.

4. Material

4.1. Prova escrita:

O aluno apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

As respostas são registadas em folha própria, fornecida pelo estabelecimento de ensino (modelo oficial).

Não é permitido o uso de corretor.

4.2. Prova prática:

O aluno deve usar, obrigatoriamente, o equipamento desportivo de acordo com o estipulado no Regulamento Específico de Educação Física:

- Camisola
- Calções ou Fato de treino;
- Ténis;
- Sapatilhas gímnicas;

Caso o aluno não apresente o material exigido não poderá realizar a prova.

5. Duração

5.1. Prova escrita:

A prova tem a duração de 90 minutos.

5.1. Prova prática:

A prova tem uma duração de 90 minutos, a que se acresce uma tolerância de 30 minutos (em função do número de repetições das execuções necessárias a uma observação e avaliação objetivas). O tempo destinado ao deslocamento de instalações e à troca de equipamento não é contabilizado para o tempo da prova. O aluno dispõe de um tempo máximo de 10 minutos antes do início da prova para se equipar.