

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA

2020

Prova 311

12º Ano de Escolaridade

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física do ensino secundário, a realizar em 2020, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Material
- Duração

Objeto de avaliação

A prova tem por referência os documentos curriculares em vigor para os 10.º, 11.º e 12.º anos (Programa de Educação Física do Ensino Secundário e Aprendizagens Essenciais) e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova escrita e prática de duração limitada.

A prova tem como objeto de avaliação os conhecimentos e as capacidades que constam dos Programas do 10.º, 11.º e do 12.º ano de escolaridade e incide nos temas que a seguir se discriminam:

Caracterização da prova

A prova tem duas componentes: uma prática e outra escrita.

Todos os alunos são admitidos à prova prática, independentemente da classificação obtida na prova escrita, já que é de realização obrigatória.

Cada componente da prova é cotada para 200 pontos.

A classificação final da prova é expressa pela média ponderada e arredondada às unidades das classificações obtidas na componente escrita (30%) e na componente prática (70%).

PROVA ESCRITA (90 MINUTOS)

OBJETO DA AVALIAÇÃO		CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA	CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO	COTAÇÕES
OBJETIVOS	CONTEÚDOS			
Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.	<p>JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol):</p> <ul style="list-style-type: none">· Principais gestos técnicos específicos de cada modalidade e as suas respetivas componentes críticas.· Estruturas táticas para organização dos sistemas de ataque e de defesa.· Regras específicas da modalidade. <p>GINASTICA:</p> <ul style="list-style-type: none">· Principais elementos gímnicos e as suas respetivas componentes críticas.	<p>A prova pode incluir os seguintes tipos de itens:</p> <p>Itens de resposta fechada:</p> <ul style="list-style-type: none">• de escolha múltipla;• verdadeiro/falso;• de associação /correspondência. <p>Itens de resposta aberta:</p> <ul style="list-style-type: none">• curta;• extensa.	<p>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.</p> <p>As respostas ilegíveis ou que não possam ser identificadas são classificadas com zero pontos.</p> <p>Itens de escolha múltipla:</p> <p>A cotação total do item é atribuída às respostas que apresentem, de forma inequívoca, a única opção correta.</p> <p>São classificadas com zero pontos as respostas em que é assinalada:</p>	140 Pontos

	<p>ATLETISMO:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Disciplinas específicas da modalidade; · Principais gestos técnicos específicos de cada disciplina e as suas respetivas componentes críticas. · Regulamento específico da modalidade. <p>JOGOS DE RAQUETAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Principais batimentos e as suas respetivas componentes críticas. · Estruturas táticas para organização do ataque e da defesa. · Regulamento específico da modalidade. <p>NATAÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Determinantes técnicas dos diferentes estilos e as suas respetivas componentes críticas; · Equipamentos e Materiais; · Técnicas de viragem; · Regulamento específico da modalidade. 	22 QUESTÕES	<p>– uma opção incorreta;</p> <p>– mais do que uma opção.</p> <p>Não há lugar a classificações intermédias.</p> <p>Itens de resposta aberta (curta ou extensa):</p> <p>Critérios gerais:</p> <p>A classificação é atribuída de acordo com os elementos de resposta solicitados e apresentados.</p> <p>A avaliação das competências de comunicação escrita em língua portuguesa contribui para valorizar a classificação atribuída ao desempenho no domínio das competências específicas da disciplina. Esta será diferenciada por níveis de desempenho, tendo por base a correção ortográfica, a clareza na exposição de conceitos, descrições ou argumentos e a capacidade de síntese, sem prejuízo de referência aos conteúdos necessários.</p>	
<p>Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.</p>	<p>Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos:</p> <ul style="list-style-type: none"> · identificando as características que lhe conferem essa dimensão; · reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam; · distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente. <p>Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p>	1 QUESTÃO	<p>Critérios específicos para Resposta Curta:</p> <p>A resposta deverá cumprir a utilização de terminologia adequada. Se a resposta contiver um número de elementos superior ao solicitado, apenas são classificados os elementos de acordo com a ordem da sua apresentação. Os elementos em excesso são ignorados.</p> <p>Critérios específicos para Resposta Extensa:</p> <p>Os critérios de classificação dos itens de resposta aberta apresentam-se organizados por níveis de desempenho diferenciados, tendo por base a utilização de terminologia adequada e o nível de conhecimento dos</p>	20 Pontos

<p>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.</p>	<p>Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.</p> <p>Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</p>	<p>1 QUESTÃO</p>	<p>conteúdos em avaliação. A cada nível de desempenho corresponde uma dada pontuação.</p> <p>É classificada com zero pontos qualquer resposta que não atinja o nível mínimo de desempenho no domínio específico da disciplina.</p>	<p>20 Pontos</p>
<p>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.</p>	<p>Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p>	<p>1 QUESTÃO</p>		<p>20 Pontos</p>

PROVA PRÁTICA (90 MINUTOS)

OBJETO DA AVALIAÇÃO		CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO	CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA	COTAÇÕES
OBJETIVOS	CONTEÚDOS			
ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS · Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	BASQUETEBOL: · Passe /Receção; · Drible de Progressão/Proteção; · Lançamento de Campo e na Passada; · Enquadramento Ofensivo e Defensivo; · Desmarcação; · Abertura de linhas de passe ofensivas; · Passe e corte para o cesto; · Ressalto ofensivo/defensivo.	Tabela de níveis de Comportamento Motor na Modalidade de Basquetebol: · Nível 1; · Nível 2; · Nível 3; · Nível 4; · Nível 5.	3 EXERCÍCIOS	40 Pontos
	VOLEIBOL: · Passe alto em frente; · Manchete; · Bloco individual; · Serviço por baixo e por cima tipo Ténis; · Receção ao serviço; · Colocação da bola ao passador; · Ataque em remate, amorti ou passe colocado; · Defesa alta e baixa.	Tabela de níveis de Comportamento Motor na Modalidade de Voleibol: · Nível 1; · Nível 2; · Nível 3; · Nível 4; · Nível 5.	3 EXERCÍCIOS	40 Pontos
	ANDEBOL: · Posição Base; · Passe: de ombro direto ou de ressalto; de pulso; com salto · Receção da bola: alta; média e baixa; · Drible; · Fintas ou simulações com e sem bola; · Remate: em apoio; em suspensão; com abertura de ângulo; em queda; em basculação;	Tabela de níveis de Comportamento Motor na Modalidade de Andebol: · Nível 1; · Nível 2; · Nível 3; · Nível 4;		

	<ul style="list-style-type: none"> · Enquadramento Ofensivo e Defensivo; · Desmarcação; · Abertura de linhas de passe ofensivas; · Sistema ofensivo 3:3; ou 5:1; · Bloqueio; · “Passa e entra” (entradas); · Cruzamento; · Deslocamentos defensivos (laterais, frontais e de recuo); · Marcação Individual do adversário direto com bola, e do adversário direto sem bola; · Desarme; · Sistema defensivo 5:1; <p>FUTEBOL:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Passe, receção e condução de bola; · Condução de bola para remate; · Remate: com o pé; de cabeça; · Finta / Drible. · Circulações táticas; · Compensações; · Combinações táticas simples e/ou diretas a dois jogadores - sem ou com devolução da bola; · Marcação; · Desmarcação. · Enquadramento ofensivo e defensivo; · Princípios específicos do ataque e da defesa 	<ul style="list-style-type: none"> · Nível 5. <p>Tabela de níveis de Comportamento Motor na Modalidade de Andebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Nível 1; · Nível 2; · Nível 3; · Nível 4; · Nível 5. 		
<p>GINÁSTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Compor e realizar, da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em 	<p>MINITRAMPOLIM:</p> <p>No minitrampolim, com chamada, elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Salto Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida. 	<p>Tabela de níveis de Comportamento Motor na Modalidade de Ginástica:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Nível 1; · Nível 2; 	<p>4 EXERCÍCIOS (2 Repetições)</p>	<p>40 Pontos</p>

<p>esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Salto Engrupado, após corrida de balanço (saída ventral), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. · Salto em extensão com pirueta vertical, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto. <p>SOLO (Realiza uma sequência contendo obrigatoriamente os seguintes elementos gímnicos):</p> <ul style="list-style-type: none"> · Enrolamento à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida. · Apoio facial invertido com o alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), com saída em enrolamento à frente. · Enrolamento à retaguarda partindo da posição de pé, terminando em equilíbrio com os MI unidos e estendidos. · Enrolamento à frente saltado, após corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio com os braços em elevação anterior. · Roda com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio com um quarto de volta, com os braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida. · Posição de equilíbrio durante alguns segundos (ex.: avião, bandeira, etc.). · Posição de flexibilidade durante alguns segundos (ex.: espargata frontal, ponte, etc.). · Elementos de ligação (ex.: saltos, voltas, afundo, etc.). <p>PLINTO:</p> <p>No <i>plinto</i>, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (<i>reuther ou sueco</i>) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Salto de eixo (<i>plinto transversal</i>), realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos. · Salto entre mãos com o primeiro voo longo para apoio das mãos na cabeça do plinto 	<ul style="list-style-type: none"> · Nível 3; · Nível 4; · Nível 5. 		
--	--	--	--	--

	longitudinal, com a bacia e pernas acima da linha dos ombros, passando com os joelhos junto ao peito na transposição do aparelho.			
ATLETISMO	<p>CORRIDAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Efetua uma corrida de barreiras (50 m a 100 m), em competição, com partida de blocos, 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>SALTOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. "Puxa" a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente. 	<p>Tabela de níveis de Comportamento Motor na Modalidade de Atletismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Nível 1; · Nível 2; · Nível 3; · Nível 4; · Nível 5. 	1 EXERCÍCIO (3 Repetições)	40 Pontos
JOGOS DE RAQUETAS	<p>BADMINTON:</p> <p>Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, 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 clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco. · Em lob, batendo o volante num movimento 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). · Em amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede. · Em drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" 	<p>Tabela de níveis de Comportamento Motor na Modalidade de Badminton:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Nível 1; · Nível 2; · Nível 3; · Nível 4; · Nível 5. 	2 EXERCÍCIOS	40 Pontos

	<p>da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa.</p> <ul style="list-style-type: none">· Remata na sequência de um batimento 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.			
--	---	--	--	--

Material

Prova Teórica: O examinando apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta. Não é permitido o uso de corretor.

Prova Prática: Equipamento desportivo específico da disciplina.

Duração

A prova tem a duração total de 180 minutos, divididos da seguinte forma: componente escrita – 90 minutos; componente prática – 90 minutos.