



INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

1. INTRODUÇÃO

O presente documento visa, conforme previsto no Regulamento de Exames, divulgar as características da prova de equivalência à frequência do ensino secundário (prática), da disciplina de Educação Física, a realizar em 2017.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e do Programa da disciplina.

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

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

2. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência o Programa de Educação Física em vigor e permite avaliar as competências e os conteúdos a elas associados, passíveis de avaliação em **prova prática** de duração limitada, a saber:

Conteúdos da Prova Prática

- Grupo I – Aptidão Física/Testes da Bateria Fitnessgram
 - Aptidão Aeróbia
 - Corrida da Milha
 - Aptidão Muscular
 - Salto Horizontal; Abdominais; Flexões de Braços; Flexibilidade dos Membros Inferiores;
 - Flexibilidade dos Membros Superiores
- Grupo II – Atividades Físicas Desportivas



Atletismo

Corrida de Velocidade 50 jardas (45,72 metros)

Salto em altura (técnica Fosbury Flop) ou Salto em comprimento

Ginástica

Ginástica de Solo

Apoio facial invertido com rolamento à frente; Rolamento à retaguarda; Roda; Posição de equilíbrio; Posição de flexibilidade; Elementos de Ligação

Ginástica de Aparelhos

Salto entre mãos no plinto longitudinal (sexo masculino)

Salto de eixo no plinto transversal (sexo feminino)

Jogos Desportivos Coletivos

Selecionar duas modalidades, sendo que, uma é opção do avaliado e outra do júri de exames.

Andebol

Passe de ombro/Receção; Drible de progressão; Finta; Remate em apoio; Remate em suspensão.

Basquetebol

Passe de peito/Receção; Drible mão direita/mão esquerda; Drible de progressão; Lançamento em apoio; Lançamento na passada.

Futebol

Passe; Recepção e controlo da bola; Condução da bola com um e outro pé; Remate com um e outro pé; Finta e/ou mudança de direção.

Voleibol

Passe; Manchete; Serviço por baixo ou serviço por cima.

Competências da Prova Prática

- Atingir ou ultrapassar o nível de prestação definido, em tabela de referência da Bateria Fitnessgram, como Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF), nos testes de aptidão aeróbia e aptidão muscular, a saber: corrida da milha; salto horizontal; abdominais; flexões de braços; flexibilidade dos membros inferiores e flexibilidade dos membros superiores.



- Efectuar uma corrida de velocidade de 50 jardas (45,72 metros), partindo da posição de posição de pé, sem ultrapassar a marca estabelecida.
- Conhecer e realizar com correção as ações técnicas das várias fases do salto em altura com a técnica fosbury-flop ou do salto em comprimento.
- Elaborar e realizar uma sequência de exercícios no solo que combine com harmonia e fluidez destrezas gímnicas, posições de equilíbrio e flexibilidade.
- Executar o salto entre mãos, no plinto de espuma (longitudinal) com chamada no trampolim reuther (género masculino).
- Executar o salto de eixo, no plinto de espuma (transversal) com chamada no trampolim reuther (género feminino).
- Realizar com correção, em exercícios critério, acções técnicas nas modalidades coletivas de andebol, basquetebol, futebol e voleibol.

3. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA

A prova reflete uma visão articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina na componente prática. A classificação da prova prática será a resultante da soma das pontuações obtidas no conjunto das provas práticas, num total de 200 pontos (20 valores). A distribuição da cotação pelos grupos apresenta-se no Quadro 1.

Quadro 1 – Distribuição da cotação

Grupo	Temas/Conteúdos	Cotação (em pontos)
I	Aptidão Física/Testes da Bateria FitnessGram	20 Pontos
	Aptidão Aeróbia	30 Pontos
	Aptidão Muscular	



II	Atividades Físicas Desportivas	
	Atletismo	
	Corrida de Velocidade	15 Pontos
	Salto em altura ou Salto em comprimento	15 Pontos
	Ginástica	
	Ginástica de Solo	20 Pontos
	Salto de Cavalo	20 Pontos
	Jogos Desportivos Coletivos	
Modalidade Opção 1 (Avaliado)	40 Pontos	
Modalidade Opção 2 (Jurí)	40 Pontos	

4. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

A classificação a atribuir resulta da aplicação dos critérios apresentados para cada modalidade/exercício e é expresso por um número inteiro.

Os resultados dos testes de aptidão física terão a designação de “apto”/”não apto”. É considerado “apto” o aluno cujo nível de prestação se encontre na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF). Os valores estão definidos na tabela de referência da Bateria Fitnessgram. Não há lugar a cotações intermédias, sendo que, ao teste de aptidão física cujo resultado seja “apto”, é atribuída a pontuação total.

A corrida de velocidade de 50 jardas (45,72 metros) será executada numa única tentativa. Não há lugar a cotações intermédias, sendo que, obtendo um tempo menor ou igual ao definido, é atribuída a pontuação total.



No salto em altura ou salto em comprimento, o avaliado tem três tentativas para executar a altura/distância mínima definidas. Não há lugar a cotações intermédias, sendo que, ao cumprir a altura/distância mínima definidas, é atribuída a pontuação total.

Na ginástica de solo, o avaliado executa uma sequência gímnica, com base nos elementos obrigatórios. É atribuída pontuação aos elementos gímnicos, posições de equilíbrio e flexibilidade, bem como à fluidez e harmonia do esquema no seu todo. Cada elemento técnico tem uma ponderação, e o seu nível de desempenho é avaliado com base nas determinantes técnicas.

Na ginástica de aparelhos, salto de cavalo, o avaliado têm três tentativas para executar o salto. A pontuação é atribuída pelo desempenho em cada uma das fases que constituem o salto. Cada fase tem uma ponderação, e o seu nível de desempenho é avaliado com base nas determinantes técnicas.

Nos Jogos Desportivos Coletivos a avaliação dos elementos técnicos será em exercícios críticos. Cada elemento técnico tem uma ponderação, e o seu nível de desempenho é avaliado com base nas determinantes técnicas.

4. MATERIAL

A prova prática é realizada no espaço gimnodesportivo.

O aluno deve estar equipado com vestuário desportivo: calças de fato treino ou calções; t-shirt e/ou camisola desportiva; sapatilhas.

5. DURAÇÃO

A prova prática tem a duração de 90 minutos.