



INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Introdução

O presente documento visa, conforme previsto no Regulamento de Exames, divulgar as características da prova de equivalência à frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2018 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pela legislação em vigor.

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:

- 1-Objeto de avaliação;
- 2-Características e estrutura;
- 3-Critérios gerais de classificação;
- 4-Material;
- 5-Duração.

1. Objeto de avaliação

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos e nas competências enunciados no programa de Educação Física em vigor.

Objetivos gerais e competências

1.1- Identifica os conceitos relacionados com os Desportos Coletivos;

1.2- Realiza/executa ações motoras com correção e oportunidade em situação de jogo e/ou em situação de exercício critério.

2.1- Identifica os conceitos relacionados com os Desportos Individuais;

2.1.1- Realiza/executa as destrezas gímnicas com ritmo e fluidez e com exigências técnicas apropriadas.

2.1.2- Executa as provas de Corridas e Saltos segundo critérios de:
Correção técnica
Tempo/marca

3- Realiza uma ativação geral e específica.

4- Conhece e compreende os regulamentos e os conceitos de ordem técnico-tática das modalidades exigidas na prova.

Conteúdos

1- Desportos Coletivos

Ações motoras típicas dos Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol) nas suas dimensões:

- . Técnica
- . Tática
- . Regulamentar

2- Desportos individuais

2.1- Ginástica

Destrezas gímnicas típicas da modalidade de solo e saltos.

2.2- Atletismo

Prova prática no âmbito das especialidades de Corridas e Saltos.

3- Condição Física

4- Regulamentos, questões de ordem técnico-tática dos Desportos Individuais.

2. Características e estrutura

- ❖ Exercício critério e situação de jogo simplificado nos Desportos Coletivos
- ❖ Sequência gímica no solo elaborada pelo aluno com base em elementos obrigatórios e outros facultativos

Obrigatórios: apoio facial invertido com rolamento à frente; rolamento à retaguarda; roda; posição de equilíbrio e posição de flexibilidade.

Facultativos: salto de mãos e rondada.

- ❖ Salto de cavalo aproximadamente 1,20m do solo: salto entre-mãos (rapazes); salto de eixo (raparigas) - 3 tentativas.
- ❖ Corridas: Prova da milha – 1609 metros (tentativa única);
Prova das 50 jardas – 45,72 metros (tentativa única)
- ❖ Saltos: Salto em comprimento e Salto em altura (3 ensaios)

- 1-Jogos Desportivos Coletivos (80 pontos)
2. Desportos Individuais (90 pontos)
3. Condição física (15 pontos)
4. Regulamentos e conceitos técnico-táticos das modalidades da prova (15 pontos)

3. Critérios gerais de classificação

1. Análise do desempenho do aluno segundo padrões de correção postural, execução técnica das habilidades e oportunidade tática.
2. A classificação a atribuir ao desempenho resulta da aplicação dos critérios gerais e específicos de classificação apresentados para cada exercício proposto e é expresso por um número inteiro.
3. As prestações que não corresponderem aos exercícios/modalidade propostos são classificados com zero pontos.

4. Material

O aluno deverá munir-se de equipamento desportivo adequado e limpo. Entenda-se por equipamento desportivo adequado: t'shirt, calção desportivo e/ou fato de treino. Não são permitidos top´s e apenas são permitidas “leggings” opacas.

Cada aluno tem de utilizar um par de sapatilhas.

O aluno não poderá utilizar no decurso da avaliação; pastilhas elásticas e objetos de valor – bijuteria, relógios e adereços (Ex: piercings) que coloquem em risco a sua integridade física e a dos seus colegas.

Não é permitida a utilização de pitons de alumínio.

É obrigatório o uso do cabelo preso, bem como de cordões/atacadores completamente apertados no decurso da prova.

A utilização de boné apenas será permitida no espaço exterior e mediante autorização do avaliador.

5. Duração

Noventa minutos.

Equipa de elaboração da prova

..... (coordenador)

.....

.....