
Agrupamento de Escolas de Castelo de Paiva

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

ENSINO SECUNDÁRIO - 12º ANO

Ano letivo: 2019/2020

PROVA CÓDIGO: 311

PROVA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2020, nomeadamente:

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

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência as competências previstas no programa de educação física para o ensino secundário, sendo composta por uma componente escrita (100 pontos) e por uma componente prática (100 pontos).

A prova permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos enquadrados em domínios do âmbito das atividades físicas, previstas no programa de educação física, passíveis de avaliação.

A **prova escrita** avalia a aprendizagem nos seguintes domínios:

- I. Aptidão Física e Saúde;
- II. Capacidades Motoras;
- III. Desportos Individuais.
- IV. Jogos Desportivos Coletivos;

A **prova prática** avalia a aprendizagem nos seguintes domínios:

- I. Técnico (Desportos Coletivos - Voleibol e Desportos individuais - Ginástica);
- II. Composição, expressão, e criatividade (Ginástica);
- III. Aptidão física (aptidão aeróbica).

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A prova escrita é realizada no próprio enunciado.

A **prova escrita** apresenta-se estruturada em 4 grupos. O Grupo I é composto por um item de resposta aberta extensa; o Grupo II, por dois itens de resposta curta, o grupo III, por três itens e, o grupo IV, por quatro itens. Os grupo III e IV são compostos por itens de verdadeiro e falso. Cada um dos grupos avalia as seguintes aprendizagens/conteúdos:

QUADRO 1

DOMÍNIOS	APRENDIZAGENS/CONTEÚDOS	ESTRUTURA
I. Aptidão Física e Saúde	1. Relação entre aptidão física e Saúde Vs Estilos de vida.	Questão de resposta aberta extensa.
II. Capacidades motoras	1. Bateria Fitnessgram e respetiva relação com o desenvolvimento das diferentes capacidades motoras. 2. Condições de realização dos testes de Aptidão Física.	Questões de resposta curta.
III. Desportos Individuais: - Ginástica	1. Materiais/equipamentos e o terreno de prova. 2. Regras de segurança e ajuda associadas à lecionação. 3. Identificação da designação dos diferentes elementos gímnicos/saltos.	Questões de resposta curta.
IV. Jogos Desportivos Coletivos: - Andebol - Basquetebol - Futebol - Voleibol	1. Regulamento e fundamentos técnico-táticos das diferentes modalidades desportivas. 2. Materiais e o terreno de jogo das diferentes modalidades desportivas. 3. Sinais de arbitragem.	Questões de resposta curta e questões de verdadeiro ou falso.

No grupo I, avalia-se a capacidade de reflexão crítica do examinado no relacionamento de conceitos e ideias relativas ao tema proposto, através de um item de resposta aberta extensa.

No grupo II, avalia-se o conhecimento específico do aluno através de itens de resposta aberta curta.

Nos grupos III, e IV avaliam-se os conhecimentos específicos das diferentes modalidades coletivas e individuais através de itens de resposta de verdadeiro e falso.

A prova prática apresenta-se estruturada em 4 momentos distintos, que passamos a explicitar no quadro seguinte:

QUADRO 2

MOMENTOS/TEMAS	CONTEÚDOS	ESTRUTURA	COTAÇÃO
0	Entrega, Leitura e Interpretação do documento orientador de prova		
I. Aquecimento	Habilidades motoras: Exercícios de preparação/adaptação do organismo ao esforço físico em geral e às modalidades previstas na prova em particular.	Situação Livre	10 pontos
II. Desportos Individuais - Ginástica de solo	Conhecimentos: Regulamento de prova e fundamentos técnicos das habilidades gímnicas Habilidades motoras: Elaboração e realização de uma sequência de habilidades no solo que integre e combine com fluidez as seguintes destrezas gímnicas: apresentação; rolamento à frente com membros inferiores afastados e em extensão; rolamento à retaguarda com os membros inferiores unidos e em extensão; apoio facial Invertido seguido de rolamento engrupado; roda e/ou rodada; posição de flexibilidade (Ponte; ou Espargata frontal/lateral); posição de equilíbrio (Avião; ou bandeira); posição de força (prancha facial ou posição angular); elementos estéticos de ligação coreográfica (passo-troca-passo, saltos, voltas e afundos à escolha do aluno).	Situação de Sequência Gímnica	30 pontos
III. Jogos Desportivos Coletivos - Voleibol	Conhecimentos: Regulamento específico e determinantes na execução dos fundamentos técnicos Habilidades Motoras - Fundamentos Técnicos: Passe alto de frente; Manchete; Serviço por Tipo Ténis (Cima); Remate em Suspensão.	Situação de Exercício critério	30 pontos
IV. Aptidão Física	Aptidão Aeróbia - Corrida de Resistência.	Situação de Prova - teste da Milha	30 pontos

Nota 1. No início da prova de equivalência (momento zero) será facultado ao examinando um documento orientador. A leitura/interpretação desse documento servirá de ponto de partida para a realização das situações de avaliação propostas.

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Nesta prova de educação física, o grau de exigência decorrente das situações de avaliação propostas, bem como o nível de desempenho evidenciado nos critérios de classificação, estão balizados pelo Programa da disciplina, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

Assim, os critérios gerais de classificação das diferentes situações/temáticas são seguidamente apresentadas nos quadros 3 e 4:

QUADRO 3- Prova Escrita

DOMÍNIOS	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	COTAÇÃO
I. Aptidão Física e Saúde	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilização adequada dos conteúdos e da terminologia científica. 2. Correção linguística (aspectos sintáticos e ortográficos) e cuidado na apresentação. 3. Coerência de argumentos na interpretação, compreensão e exposição de conceitos e teorias. 4. A ausência de resposta ou uma resposta totalmente ilegível terá cotação zero. 5. Sempre que se verifique um engano, deve ser riscado e corrigido à frente de modo bem legível. 6. Não serão cotadas as respostas que não se relacionem com o tema proposto. 	<p align="center">20 Pontos</p>
II. Capacidades motoras: - Condicionais - Coordenativas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilização adequada dos conteúdos e da terminologia científica. 2. Objetividade nas respostas. 3. Organização coerente das ideias e correção linguística. 4. A ausência de resposta ou uma resposta totalmente ilegível terá cotação zero. 5. Sempre que se verifique um engano, deve ser riscado e corrigido à frente de modo bem legível. 6. Não serão cotadas as respostas que não se relacionem com o tema proposto. 	<p align="center">20 Pontos</p>
III. Desportos Individuais: - Ginástica	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilização adequada dos conteúdos e da terminologia científica. 2. Objetividade nas respostas. 3. Organização coerente das ideias e correção linguística. 4. Uma resposta totalmente ilegível terá cotação zero. 5. Sempre que se verifique um engano, deve ser riscado e corrigido à frente de modo bem legível. 6. Não serão cotadas as respostas que não se relacionem com o tema proposto. 7. À ausência de resposta será atribuída a cotação de zero. 	<p align="center">20 Pontos</p>
IV. Jogos Desportivos Coletivos: - Andebol - Basquetebol - Futebol - Voleibol	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilização adequada dos conteúdos e da terminologia científica. 2. Objetividade nas respostas. 3. Organização coerente das ideias e correção linguística. 4. Uma resposta totalmente ilegível terá cotação zero. 5. Sempre que se verifique um engano, deve ser riscado e corrigido à frente de modo bem legível. 6. Não serão cotadas as respostas que não se relacionem com o tema proposto. 7. À ausência de resposta será atribuída a cotação de zero. 	<p align="center">40 Pontos</p>

QUADRO 4 - Prova Prática

TEMAS /SITUAÇÕES	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO/PONDERAÇÕES
I. Aquecimento	Adequação (10 pontos) Grau de adequação dos exercícios realizados pelo examinando no sentido de preparar o organismo para as situações de avaliação previstas na prova.
II. Desportos Individuais - Sequência Ginástica de solo	Domínio de Conhecimentos e Qualidade Técnica (15 pontos): Aplicação/Adequação das ações ao conhecimento do regulamento de prova e fundamentos técnicos. Correção técnica da realização das diferentes destrezas gímnicas (de acordo com as respetivas componentes críticas); Qualidade na composição coreográfica (15 pontos): Postura e Atitude Gímnica; Harmonia e Fluidez no encadeamento de habilidades; Criatividade/originalidade na composição da sequência (utilização harmoniosa de diferentes elementos estéticos de ligação e combinação das destrezas gímnicas com exploração de diferentes direções).
III. Jogos Desportivos Coletivos - Voleibol	Domínio de Conhecimento e Qualidade Técnica na realização (30 pontos) Aplicação/Adequação das ações ao conhecimento do regulamento específico e fundamentos técnicos. Correção Técnica na realização dos fundamentos técnicos previstos (de acordo com as respetivas componente críticas).
III. Aptidão Física - Aptidão Aeróbica	Tabela de referência - Zona saudável de Aptidão Física (30 pontos) Grau de eficácia na realização da prova de aptidão aeróbica tendo por referência os valores limites estipulados para a Zona Saudável de Aptidão Física no teste da Milha.

MATERIAL

Na **prova escrita** o aluno deverá ser portador de uma esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

Na **prova prática**, o aluno deverá fazer-se acompanhar de um cd com a gravação da música (sem acompanhamento vocal), com a qual pretende apresentar a sequência gímnica. Deverá ainda, apresentar-se devidamente equipado para a prática do exercício físico, bem como do material necessário à sua higiene pessoal após o término da prova de equivalência à frequência.

DURAÇÃO

A prova teórica terá a duração de 90 minutos.

A prova prática terá a duração de 90 minutos distribuídos pelos vários momentos/temas da seguinte forma:

QUADRO 5

Nota: os tempos de transição estão incluídos na duração de cada momento.

MOMENTOS/TEMAS	DURAÇÃO
0. Entrega, leitura e interpretação do documento orientador de prova	5 minutos
I. Aquecimento	5 minutos
II. Desportos Individuais - Ginástica de solo	30 minutos
III. Jogos Desportivos Coletivos - Voleibol	25 minutos
IV. Aptidão Física	25 minutos

junho de 2020