

## **Informação - Prova de Equivalência à Frequência**

### **Ensino Secundário**

#### **Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física (Código 311)**

**Ano letivo 2017/2018**

### **I. INTRODUÇÃO**

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física, a realizar em 2018 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos curriculares de ensino secundário.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida, nomeadamente do Despacho normativo nº 4-A/2018 de 14 de fevereiro e do programa da disciplina.

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

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

Este documento deve ser dado a conhecer aos alunos e com eles deve ser analisado, para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

Importa ainda referir que, nas provas desta disciplina, o grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelo respetivo programa de educação física, em adequação ao nível de ensino a que o exame diz respeito.

### **II. OBJETO DE AVALIAÇÃO**

A prova de equivalência à frequência tem por referência o programa de Educação Física e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova escrita, seguida de uma prova prática, ambas de duração limitada.

A resolução da prova escrita envolve:

- Identificar as capacidades motoras;

- 
- Identificar e compreender a importância do desenvolvimento das capacidades motoras;
  - Conhecer, na generalidade, os regulamentos específicos, os materiais/equipamentos assim como aspectos técnico-táticos das diferentes modalidades;
  - Interpretar/relacionar o(s) tema(s) com os estilos de vida.
  - Identificar os factores associados a um estilo de vida saudável.
  - Reconhecer a importância da promoção da actividade física e desportiva.

A resolução da prova prática envolve:

- Analisar e interpretar a realização das actividades físicas seleccionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização, participação, ética desportiva e regras.
- Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos companheiros e adversários.
- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais e relacionar harmoniosamente o corpo com o espaço.

### Conteúdos/Temas

- Capacidades Motoras;
- Atletismo;
- Ginástica;
- Jogos Desportivos Coletivos seleccionados;
- Actividade Física e Saúde.

---

### III. CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

---

A prova de equivalência à frequência reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina. Os itens ou grupos de itens podem envolver a mobilização de conteúdos relativos a mais do que um dos conteúdos/temas do programa.

A prova teórica apresenta quatro grupos de avaliação:

- Grupo I – Aptidão Física (Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas);
- Grupo II – Desportos Individuais (Atletismo - Resistência /Velocidade, Estafetas, Lançamento do peso, Salto em Altura, Salto em Comprimento; Ginástica – Artística, de Aparelhos, Acrobática)
- Grupo III – Jogos Desportivos Coletivos (Voleibol, Basquetebol, Futsal, Andebol)
- Grupo IV - Actividade Física e Saúde.

A prova prática apresenta dois grupos de avaliação: modalidades coletivas (voleibol e basquetebol) e modalidades individuais (atletismo e ginástica).

Nas modalidades coletivas o aluno deverá:

- Demonstrar/aplicar em situação de jogo reduzido e/ou em exercício critério as competências específicas da modalidade e as comuns aos jogos desportivos colectivos;

- Respeitar os colegas/adversários e árbitros;
- Ocupar racionalmente o terreno de jogo;
- Adotar uma atitude defensiva/ofensiva;
- Cooperar com os colegas da equipa;
- Conhecer e aplicar o regulamento específico da modalidade, bem como os princípios de jogo.

Especificamente, no basquetebol, o aluno deverá:

- Executar criteriosamente as ações passe/recepção, paragens, drible, lançamentos, ressaltos, marcação individual, passe e corte, aclaramento, reajustamento, bloqueios, ajuda defensiva.

Especificamente, no voleibol, o aluno deverá:

- Executar criteriosamente as ações posição base e deslocamentos, passe de frente, manchete, serviço por cima, remates, bloco e protecção ao bloco e ao ataque.

Na modalidade individual atletismo, o aluno deverá:

- Executar com correcção a técnica de lançamento do peso de costas com deslize (O'Brien) aplicando o regulamento específico (femininos – 3,2 Kg, masculinos – 4,7 Kg);
- Realizar uma corrida contínua de longa duração (milha) no menor tempo possível, com intensidade moderada a vigorosa e sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço e resistindo à fadiga;
- Executar com correcção a técnica de salto em altura "Fosbury Flop", aplicando o regulamento específico.

Na modalidade individual ginástica, o aluno deverá:

- Realizar uma sequência de habilidades no solo que combine com fluidez destrezas gímnicas de acordo com as exigências técnicas, designadamente posição de equilíbrio, posição de flexibilidade, três tipos de rolamentos, apoio facial Invertido, roda, rodada e elementos de ligação.

A prova teórica é cotada para 200 pontos.

A prova prática é cotada para 200 pontos.

A Classificação da Prova de Equivalência à Frequência (Artigo 14º, Capítulo II, do Despacho normativo nº 1-D/2016 de 4 de março) será obtida através da seguinte fórmula:

$PEF = EP = 30\%CE + 70\%CP$ , sendo PEF Prova de Equivalência à Frequência, EP Prova Escrita com componente Prática, CE Componente Escrita, CO Componente Prática.

A cotação da prova teórica é feita da seguinte forma:

- Grupo I – 20 Pontos (10 questões x 2 pontos);
- Grupo II – 60 Pontos (30 questões x 2 pontos);
- Grupo III – 80 Pontos (40 questões x 2 pontos);
- Grupo IV - 40 Pontos (1 questão x 40 pontos).

A cotação da prova prática é feita da seguinte forma:

- Atletismo (Corrida de Resistência) – 30 Pontos;
- Atletismo (Lançamento do Peso) – 10 Pontos;
- Atletismo (Salto em Altura) – 10 Pontos;
- Ginástica de Solo – 50 pontos;
- Jogo Desportivo Coletivo voleibol - 50 pontos;
- Jogo Desportivo Coletivo basquetebol - 50 pontos.

#### IV. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Na prova teórica:

- Linguagem e letra claras e perceptíveis.
- Organização e relacionamento de ideias.
- Coerência no discurso.
- Objetividade e assertividade da resposta.
- Opção pela resposta correta colocando V (verdadeiro) ou F (Falso).

Na prova prática:

- Execução do exercício, conforme as características técnicas e táticas específicas da modalidade;
- Aplicação criteriosa do regulamento específico da modalidade.

Os indicadores de classificação da prova prática são apresentados nos quadros seguintes:

Jogos Desportivos Coletivos	Ginástica de Solo
<b>Ações Técnico-táticas</b> O aluno: <ul style="list-style-type: none"><li>- Seleciona e utiliza, sempre, com correção e eficácia os conteúdos adequados à situação.</li><li>- Seleciona e utiliza, regularmente, com correção e eficácia os conteúdos adequados à situação.</li><li>- Nem sempre seleciona e utiliza com correção e eficácia os conteúdos adequados à situação.</li><li>- Apresenta muitas dificuldades na seleção e utilização dos conteúdos adequados à situação.</li><li>- Não seleciona nem utiliza os conteúdos adequados à situação.</li></ul>	<b>Destrezas Gímnicas</b> (sequência de habilidades) <ul style="list-style-type: none"><li>- Realiza Muito Bem</li><li>- Realiza Bem</li><li>- Realiza com Dificuldades</li><li>- Realiza com Muitas Dificuldades</li><li>- Não Realiza</li></ul>

Atletismo								
Corrida de Resistência (milha)			Lançamento do Peso (m) Técnica 40% e Lançamento 60%			Salto em Altura (m) Técnica 50% e Salto 50%		
Sexo	M	F	Sexo	M	F	Sexo	M	F
0	NR	NR	0	NR	NR	0	NR	NR
1 – 5,4	10' - 9'01	12' - 11'01	1 – 5,4	3 - 4,49	2 - 2,99	1 – 5,4	0,8 - 1,14	0,45 - 0,79
5,5 – 9,4	9' - 8'01	11' - 10'01	5,5 – 9,4	4,5 - 5,99	3 - 4,99	5,5 – 9,4	1,15 - 1,24	0,8 - 0,99
9,5 – 13,4	8' - 7'01	10' - 9'01	9,5 – 13,4	6 - 7,49	5 - 6,49	9,5 – 13,4	1,25 - 1,34	1 - 1,14
13,5 – 17,4	7' - 6'01	9' - 8'01	13,5 – 17,4	7,5 - 8,99	6,5 - 7,99	13,5 – 17,4	1,35 - 1,44	1,15 - 1,24
17,5 - 20	6' - 5'25	8' - 7'30	17,5 - 20	9 - 10	8 - 9	17,5 - 20	1,45 - 1,6	1,25 - 1,35

## V. MATERIAL

Material indispensável à realização da prova teórica: caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta. As respostas serão dadas no enunciado da prova.

Material indispensável à realização da prova prática: roupa desportiva, sapatilhas, material de higiene pessoal.

## VI. DURAÇÃO

A prova teórica tem a duração de 90 minutos sem direito a tolerância.

A prova prática tem a duração de 90 minutos sem direito a tolerância.

Depois da prova teórica, segue-se a prova prática. Serão dados 10 minutos para os alunos se equiparem.