INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA - 1ª / 2ª FASE

ENSINO SECUNDÁRIO

Disciplina: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

Prova **311** | 2012

Duração da Prova: 90 minutos (Escrita) + 90 minutos (Prática)

12º Ano de Escolaridade

Decreto-Lei n.º 74/2004, de 26 de março

1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2012 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto-Lei n.º 74/2004, de 26 de março, com a última alteração introduzida pelo Decreto-Lei n.º 50/2011, de 8 de abril, que procedeu à republicação integral e atualizada do diploma.

Deve ainda ser tida em consideração a Portaria n.º 550-D/2004, de 21 de maio, com a última alteração introduzida pela Portaria n.º 244/2011, de 21 de junho, que procedeu à republicação integral e atualizada do diploma.

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:

- o objeto de avaliação;
- as características e estrutura;
- os critérios de classificação;
- o material a utilizar;
- duração.

Este documento será dado a conhecer aos alunos, 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 Programa, em adequação ao nível de ensino a que o exame diz respeito.

2. Objeto de avaliação

A prova a que esta informação se refere incide sobre as matérias teóricas e práticas lecionadas ao longo dos três anos do Ensino Secundário na disciplina de Educação Física.

A prova de equivalência à frequência de Educação Física é composta por duas componentes, respectivamente, componente teórica e componente prática.

2.1 Componente Teórica

A componente teórica consiste na realização de uma prova escrita.

Serão alvo de avaliação as seguintes matérias:

- Fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas.
- Processos de elevação e manutenção da condição física;
- Andebol;
- Basquetebol;
- Futebol;
- Voleibol;
- Atletismo;
- Ténis;
- Patinagem

Os conteúdos de avaliação incidem sobre:

- Estilos de Vida Saudável;
- Benefícios da Actividade Física na Saúde;
- Prevenção de lesões associadas à prática das Atividades Físicas;
- Pirâmide Alimentar;
- Identificação e/ ou definição de 4 Princípios de Treino;
- Regras das modalidades;
- Componente técnica (gestos técnicos fundamentais);
- Componente tática (sistemas ofensivos e defensivos).

2.2- Componente Prática

A componente prática consiste na realização de uma prova prática.

A avaliação na prova prática incide em duas áreas, respetivamente, **Atividades Físicas e Desportivas** e **Aptidão Física**.

2.2.1 Atividades Físicas e Desportivas

2.2.1.1 Andebol

Execução de dois exercícios e de uma situação de jogo reduzido.

Observações: a realização dos exercícios e da situação de jogo reduzido implica o cumprimento das regras de jogo, nomeadamente: Bola fora, “Passes”, “Dribles” e Área de Baliza.

2.2.1.2 Futsal

Execução de dois exercícios e de uma situação de jogo reduzido.

Observações: a realização dos exercícios e da situação de jogo reduzido implica o cumprimento das regras de jogo.

2.2.1.3 Atletismo

A - Salto em Comprimento – realiza um salto em comprimento com corrida de balanço ajustada, o mais longo possível, respeitando os regulamentos. Na parte final do voo, puxa as pernas para a frente e os braços para a frente e para baixo, inclinando o tronco para a frente.

B - Lançamento do Peso – com um peso de três quilos para o sexo feminino e de cinco quilos para o sexo masculino, lançá-lo o mais longe possível. Realiza a pega correcta, encadeando o deslizamento com o lançamento. Desliza (de costas) com o ritmo de apoios curto e longo rasante ao solo. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão de perna, empurrando o engenho com extensão total dos segmentos e flexão da mão, trocando a posição destes.

C- Corrida de Barreiras – realizar um percurso de 50 metros Barreiras (12 metros à 1ª barreira, 7,5 metros entre as barreiras para o sexo feminino e 8,0 metros para o masculino), com partida de blocos, mantendo o ritmo das três ou cinco passadas entre as barreiras durante toda a corrida, passando as barreiras com trajectória rasante, mantendo o equilíbrio, sem acentuada desaceleração. A altura das barreiras é 60cm no sexo feminino e 76cm no sexo masculino.

2.2.1.4 Ginástica – Solo e Rítmica (bola)

A– Elabora e realiza uma sequência com posições de equilíbrio e flexibilidade com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas».

B– Bate a bola no solo, em sequências (para a frente e para trás, para a esquerda e para a direita), respeitando o ritmo imposto e sem perder o controlo da bola.

2.2.1.5 Patinagem

A – Patina para frente (após arranque *frontal ou lateral*) em apoio/impulso alternado de um e outro patim, mudando de direção intencionalmente;

B - Slalom entre obstáculos em equilíbrio e segurança, coordenando a ação do tronco e membros inferiores.

C - Saltos a dois pés, após deslizar para a frente, *sobre obstáculos ou marcas traçadas no solo*.

D - Trava em T ou com travão após deslizar para a frente.

2.2.1.6 Atividades Rítmicas Expressivas – Dança

Dança o Tacão e Bico, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada parte da dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades:

A – Realiza o passo “Tacão e Bico” com correção técnica e ritmo adequado;

B – Realiza “Galopes Laterais” com ½ volta à direita de dois em dois tempos;

C- Realiza o “passo lateral” afastando e juntando os pés com inclinações laterais do tronco.

2.2.2 Aptidão Física

2.2.2.1 - Prova de aptidão aeróbica da bateria de testes Fitnessgram (vai-vem). Executa o número de percursos definidos para entrar na Zona Saudável de Aptidão Física, de acordo com a sua idade e sexo.

2.2.2.2 - Prova de aptidão muscular (força) da bateria de testes Fitnessgram (abdominais). Executa o número de repetições definidas para entrar na Zona Saudável de Aptidão Física, de acordo com a sua idade e sexo..

2.2.2.3 - Prova de aptidão muscular (flexibilidade) da bateria de testes Fitnessgram (senta e alcança). Alcança a distância definida para entrar na Zona Saudável de Aptidão Física, de acordo com a sua idade e sexo.

3. Caracterização e estrutura da prova

A prova de equivalência à frequência de Educação Física é composta por duas componentes, respectivamente, componente teórica e componente prática.

Quadro 1 – Valorização dos conteúdos, número de itens e cotação na componente teórica

Matérias	Nº de itens	Total das cotações
FATORES DE SAÚDE E RISCO ASSOCIADOS À PRÁTICA DAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS	1. 20 pontos 2. 7,5 pontos 3. 2,5 pontos	30
PROCESSOS DE ELEVAÇÃO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA	1. 15 pontos 2. 15 pontos	30
ANDEBOL	1. 10 pontos 2. 10 pontos	20
BASQUETEBOL	1. 10 pontos 2. 10 pontos	20
FUTSAL	1. 10 pontos 2. 10 pontos	20
VOLEIBOL	1. 5 pontos 2. 10 pontos 3. 5 pontos	20
ATLETISMO	1. 4 pontos 2. 6 pontos	20

	3. 6 pontos 4. 4 pontos	
TÉNIS	1. 10 pontos 2. 10 pontos	20
PATINAGEM	1. 10 pontos 2. 10 pontos	20
Total		**200 pontos**

Quadro 2 – Valorização dos conteúdos, número de itens e cotação na componente prática

Matérias	**Nº de itens**	**Total das cotações**
Andebol	Exer. A (5 pontos), Exer. B (5 pontos) e Sit. Jogo (15 pontos)	25
Futsal	Exer. A (5 pontos), Exer. B (5 pontos) e Sit. Jogo (15 pontos)	25
Atletismo	Salto em Comprimento (10 pontos), Lançamento do Peso (10 pontos) e Corrida de Barreiras (15 pontos)	35
Ginástica	Ginástica de Solo (10 pontos), Rítmica - bola, (10 pontos)	20
Patinagem	Patina para frente (5 pontos); Realiza o Slalom (10 pontos); Salta a dois pés (10 pontos); Trava em "T" (10 pontos).	35
Dança	Passo de passeio (5 pontos); Passo saltado cruzado (10 pontos); Passo saltitado (10 pontos)	25
Aptidão Física	Abdominais	10
	VaiVém	15
	Senta e Alcança	10
Total		200 Pontos

4. Critérios de classificação

A **componente teórica vale trinta por cento** da classificação final enquanto a **componente prática vale setenta por cento**.

Componente teórica da prova:

- responder de forma correta, utilizando terminologia específica da disciplina
- adequação e domínio dos conteúdos em relação às questões colocadas

As respostas que se revelarem ilegíveis serão classificadas com zero pontos.

Componente prática da prova:

- realizar com correção as ações técnicas e táticas das diferentes modalidades propostos;
- atingir os objectivos de cada exercício proposto.

A atribuição da cotação máxima estará dependente da execução integralmente correta dos gestos técnicos e das ações táticas solicitadas.

5. Material

Para a realização da componente prática da prova os alunos deverão trazer equipamento desportivo adequado. Deverão ainda trazer um par de patins em linha.
Para a realização da componente teórica da prova os alunos deverão trazer caneta ou esferográfica indelével de tinta azul ou preta.

6. Duração

As componentes escrita e prática têm uma duração de 90 minutos cada.