

INFORMAÇÃO- PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA  
**Educação Física**

**2019**

---

**Prova 311**

---

**12.º Ano de Escolaridade**

---

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2019, nomeadamente:

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

### **Objeto de avaliação**

A prova tem por referência os Programas de Educação Física do 10.º e do 11.º/12ºanos e permite avaliar a aprendizagens passíveis de avaliação numa **prova escrita e numa prova prática** de duração limitada.

#### **- 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.

#### **- 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**.

## Caracterização da prova

### 1- Componente Teórica

#### 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 das capacidades físicas e dos Princípios de Treino;
- Regras das modalidades;
- Componente técnica (gestos técnicos fundamentais);
- Componente tática (sistemas ofensivos e defensivos).

### 2- Componente Prática

#### 2.1 Atividades Físicas e Desportivas

##### 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, “Passos”, “Dribles” e Área de Baliza.

##### 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.

##### 2.1.3 Atletismo

A - Salto em Comprimento – realiza um salto em comprimento com corrida de balanço ajustada, o mais longo possível, respeitando os regulamentos. A chamada deverá ser ativa subindo o joelho da perna livre até à altura da cintura. 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.

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 em pé, 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.

#### 2.1.4 Ginástica – Solo e Aparelhos

A – Elabora e realiza uma sequência com fluidez (sem paragens na ligação entre as diferentes habilidades gímnicas), sem erros técnicos grosseiros com os seguintes elementos: avião, rolamento à frente, meia-pirueta, roda e ponte.

B – Realiza salto entre mãos no boque.

#### 2.1.5 Orientação

Realiza um percurso individual na escola, de dezoito postos de controlo, num máximo de 10 minutos. Por cada posto de controlo incorretamente assinalado, durante a realização do percurso, será averbado um minuto de penalização.

### 2.2 Aptidão Física

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

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

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.

### Material

Para a realização da componente prática da prova os alunos deverão trazer equipamento desportivo adequado. Para a realização da componente teórica da prova os alunos deverão trazer caneta ou esferográfica indelével de tinta azul ou preta.

### Duração

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

### Crítérios gerais de classificação

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**

<b>Matérias</b>	<b>Nº de itens</b>	<b>Total das cotações</b>
<b>Fatores de saúde e risco associados à prática das atividades física desportivas</b>	1. 20 pontos 2. 7,5 pontos 3. 2,5 pontos	30
<b>Processos de elevação e manutenção da condição física</b>	1. 15 pontos 2. 15 pontos	30
<b>Andebol</b>	1. 12 pontos 2. 11 pontos	23
<b>Basquetebol</b>	1. 12 pontos 2. 11 pontos	23
<b>Futsal</b>	1. 12 pontos 2. 11 pontos	23
<b>Voleibol</b>	1. 6 pontos 2. 11 pontos 3. 6 pontos	23
<b>Atletismo</b>	1. 5 pontos 2. 8 pontos 3. 7 pontos 4. 5 pontos	25
<b>Ténis</b>	1. 12 pontos 2. 11 pontos	23
<b>Total</b>		<b>200 pontos</b>

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

<b>Matérias</b>	<b>Nº de itens</b>	<b>Total das cotações</b>
<b>Andebol</b>	Exer. A (7 pontos), Exer. B (7 pontos) e Sit. Jogo (16 pontos)	30
<b>Futsal</b>	Exer. A (7 pontos), Exer. B (7 pontos) e Sit. Jogo (16 pontos)	30
<b>Atletismo</b>	Salto em Comprimento (14 pontos), Lançamento do Peso (13 pontos) e Corrida de Barreiras (13 pontos)	40
<b>Ginástica</b>	Ginástica de Solo (13 pontos), Aparelhos (12 pontos)	25
<b>Orientação</b>	Percurso	30
<b>Aptidão Física</b>	Abdominais	12
	Vaivém	20
	Senta e Alcança	13
<b>Total</b>		<b>200 Pontos</b>

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.