



Secretaria Regional da Educação e Cultura
Direção Regional da Educação



Informação Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física (311) - Prática

Ano letivo: 2018/2019

1. Objeto de avaliação

A prova de exame tem por referência o currículo nacional do ensino secundário – competências gerais/competências específicas de Educação Física e o programa de Educação Física do Ensino Secundário. A presente prova (prática) tem a ponderação de 70 % da nota final, cabendo os restantes 30% à prova escrita.

2. Características e estrutura (domínios, conteúdos e cotações em pontos)

O exame apresenta exercícios práticos dos Desportivos Coletivos - Andebol, Basquetebol, Futsal e Voleibol - dos Desportos Individuais - Atletismo, Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Aptidão Física.

Domínios	Conteúdos	Cotações
- Atividades Físicas.	Jogos Desportivos Coletivos: andebol, basquetebol, futsal e voleibol (80 pontos): - Realiza ações técnicas com correção nos jogos desportivos coletivos. Atletismo: lançamento do peso, salto em altura e corrida de barreiras (40 pontos): - Realiza provas de Atletismo cumprindo as exigências técnicas. Ginástica: solo, trave e saltos de plinto	Andebol – realiza o seguinte percurso técnico (2 tentativas), com a cotação de 20 pontos: A1 – Receção após passe longo; A2 – Drible; A3 – Passe de ombro; A4 – Receção; A5 – Finta com bola; A6 – Remate em salto. Basquetebol – realiza o seguinte percurso técnico (2 tentativas), com a cotação

<p>- Aptidão física (o aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física).</p>	<p>(60 pontos):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza em sequência, correção técnica e fluidez, destrezas na Ginástica de solo e de aparelhos. Realiza coreografia de elementos com correção e expressividade ritmos de dança sociais. <p>Fitnessgram: força média e flexibilidade (20 pontos):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atinge a zona saudável da aptidão física de acordo com a bateria de testes Fitnessgram. 	<p>de 20 pontos: B1 – Lançamento saltado; B2 – Ressalto ofensivo; B3 – Drible de progressão com mudança de mão e de direção com meia volta; B4 – Paragem a um tempo; B5 – Lançamento com interposição de uma perna; B6 – Drible de progressão; B7 – Passe de ombro comprido; B8 – Recepção da bola em movimento; B9 – Lançamento na passada.</p> <p>Futsal – realiza o seguinte percurso técnico (2 tentativas), com a cotação de 20 pontos: F1 – Passe; F2 – Recepção em deslocamento; F3 – Drible; F4 – Cruzamento; F5 – Remate cruzado.</p> <p>Voleibol – realiza o seguinte percurso técnico (2 tentativas), com a cotação de 20 pontos: V1 – Cinco recepções ao serviço em manchete colocando a bola “boa” na posição do passador; V2 – Cinco serviços por cima à distância de 9 metros da rede; V3 – Cinco remates na</p>
---	---	---

rede após passe alto; V4 – Cinco passes em situação de passador, colocando a bola “boa” para a realização do remate.

Realiza o Lançamento do Peso com deslize (2 tentativas), com a cotação de 10 pontos (masculino – 4Kg; feminino – 3Kg).

Realiza o Salto em Altura com a técnica de Fosbury Flop (2 tentativas), com a cotação de 15 pontos.

Realiza a técnica de transposição de barreiras numa corrida com quatro barreiras (2 tentativas), com a cotação de 15 pontos.

Ginástica de Solo – realiza a seguinte sequência de elementos (2 tentativas), com a cotação de 40 pontos:
– S1 – Pivot 360°; S2 – Rolamento saltado; S3 – Salto engrupado; S4 – Avião; S5 – Apoio facial invertido com rolamento à frente; S6 – Roda; S7 – Rolamento atrás com pernas em extensão; S8 – Vela.

		<p>Ginástica de Aparelhos - Realiza um salto no plinto (opção por P1 ou P2) em situação formal (2 tentativas), com a cotação de 20 pontos – P1 – Salto de eixo no plinto transversal (5cx), P2 – Salto entre-mãos no plinto longitudinal (5cx)</p> <p>Realiza o teste de Força Média (abdominais) da bateria de testes do Fitnessgram (1 tentativa), com a cotação de 10 pontos.</p> <p>Realiza o teste de Flexibilidade (senta e alcança) da bateria de testes do Fitnessgram (1 tentativa), com a cotação de 10 pontos.</p>
--	--	---

3.Critérios gerais de classificação

Aplica sempre os critérios de correção técnica e regulamentar na realização das tarefas – pontuação máxima.

Aplica quase sempre os critérios de correção técnica e regulamentar na realização das tarefas – desconta 1/5 da pontuação.

Aplica algumas vezes os critérios de correção técnica e regulamentar na realização das tarefas – desconta 2/5 da pontuação.

Raramente aplica os critérios de correção técnica e regulamentar na realização das tarefas – desconta 3/5 da pontuação.

Nunca aplica os critérios de correção técnica e regulamentar na realização das tarefas – desconta 4/5 da pontuação.

Não realiza as tarefas propostas – desconta 5/5 da pontuação.

Na Aptidão Física o resultado é avaliado pela tabela da bateria de testes do Fitnessgram adaptada à escola.

4.Material

O examinado deverá apresentar-se com o equipamento desportivo apropriado para as aulas de Educação Física: t-shirt/camisola, calções/calças, meias e sapatilhas.

5.Duração

A prova tem a duração de 90 minutos sem tolerância.