

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

## EDUCAÇÃO FÍSICA

maio de 2020

PROVA /311 | 2020

### Ensino Secundário

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
- Material
- Duração

### Objeto de avaliação

#### A) Domínios/Competências

A prova desta disciplina permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados em domínios das Aprendizagens Essenciais da disciplina, passíveis de avaliação em prova escrita e prática de duração limitada. A prova avalia a aprendizagem nos domínios das Atividades Físicas, da Aptidão Física e dos Conhecimentos.

Esta prova permite avaliar conhecimentos e competências relacionadas com:

- Aptidão Física - Capacidades Motoras;
- Atividades Físicas - Modalidades coletivas e modalidades individuais;
- Conhecimentos - Educação para a organização desportiva; Educação para o desporto; Educação para o lazer; Educação para a saúde.

#### B) Temas/Conteúdos

##### - Jogos Desportivos Coletivos

- Andebol
- Basquetebol
- Futebol
- Voleibol

##### - Ginástica de Solo

##### - Ginástica de Aparelhos

- Minitrampolim
- Plinto
- Trave

##### - Atletismo

- Corrida de velocidade
- Lançamento do peso

- Salto em altura
  - Raquetas
    - Badminton
  - Atividades Rítmicas Expressivas
    - Dança
  - Atividades de Exploração da Natureza
    - Orientação
  - Aptidão Física
    - Capacidades Motoras/Aptidão Física
  - Educação para a saúde.
- 

### **Caraterização da prova**

Prova escrita com componente prática.

#### **PROVA ESCRITA:**

1 - A prova apresenta seis grupos de itens.

No Grupo I, avalia-se a aprendizagem no domínio das Capacidades Motoras, da Aptidão Física e da Educação para a Saúde. Este grupo inclui cinco questões de resposta restrita. Cotação: 40 pontos (5 x 8 pontos).

Nos Grupos II, III, IV, V e VI avalia-se a aprendizagem no domínio das Atividades Físicas. Estes grupos incluem 25 questões de resposta restrita que incidem sobre diversos temas e conteúdos. Cotação: 160 pontos:

Grupo II - Tema/Conteúdo - “Jogos Desportivos Coletivos”:

**Andebol** - Três questões de resposta restrita. Cotação: 15 pontos (3 x 5 pontos).

**Basquetebol** - Três questões de resposta restrita. Cotação: 15 pontos (3 x 5 pontos).

**Futsal** - Três questões de resposta restrita. Cotação: 15 pontos (3 x 5 pontos).

**Voleibol** - Três questões de resposta restrita. Cotação: 15 pontos (3 x 5 pontos).

Grupo III - Tema/Conteúdo - “Ginástica Artística”:

**Ginástica de solo** - Duas questões de resposta restrita. Cotação: 20 pontos (2 x 10 pontos).

**Ginástica de aparelhos** - Duas questões de resposta restrita. Cotação: 20 pontos (2 x 10 pontos).

Grupo IV - Tema/Conteúdo - “Atletismo”:

**Corrida de velocidade** - Uma questão de resposta restrita. Cotação: 8 pontos.

**Lançamento do peso** - Uma questão de resposta restrita. Cotação: 8 pontos.

**Salto em altura** - Uma questão de resposta restrita. Cotação: 8 pontos.

Grupo V - Tema/Conteúdo - “Raquetas”:

**Badminton** - Três questões de resposta restrita. Cotação: 18 pontos (3 x 6 pontos).

**Grupo VI - Tema/Conteúdo** - “Atividades Rítmicas Expressivas”:

**Dança** - Três questões de resposta restrita. Cotação: 18 pontos (3 x 6 pontos).

### **COMPONENTE PRÁTICA:**

1 - A prova apresenta quatro grupos de itens.

**Grupo I - Temas/Conteúdos** - “Jogos Desportivos Coletivos”: O aluno é avaliado em dois dos seguintes Temas/Conteúdos.

- **Andebol**
- **Basquetebol**
- **Futsal**
- **Voleibol**

Realizar com correção e oportunidade as ações técnico-táticas de defesa e de ataque (com e sem posse de bola).

Cotação total dentro destes temas: 80 pontos

Regulamentos - 8 pontos

Aspectos ofensivos - 16 pontos

Aspectos defensivos - 16 pontos

**Grupo II - Temas/Conteúdos** - outras “Atividades Físicas Desportivas”: O aluno é avaliado em Ginástica e num dos outros três Temas/Conteúdos (Atletismo, ou Raquetas ou Aptidão Física)

**Ginástica:** sequência gímnica com dez elementos obrigatórios (acrobáticos, flexibilidade e equilíbrio). Com as seguintes cotações:

Execução Técnica - 36 pontos

Harmonia e ritmo - 4 pontos

**Atletismo:** uma situação formal de corrida, salto e lançamento. Com as seguintes cotações:

Corrida de Barreiras - 16 pontos

Salto - 12 pontos

Lançamento - 12 pontos

**Badminton:** jogo, formal ou condicionado, de singulares. Com as seguintes cotações:

Regulamentos - 4 pontos

Execução técnica - 18 pontos

Oportunidade de execução - 18 pontos

**Aptidão Física:** realização de 4 testes, de aptidão física, do Programa Fitnessgram. Com as seguintes cotações:

Vaivém - 10 pontos

Extensão de braços - 10 pontos

Abdominais - 10 pontos

Senta e Alcança - 10 pontos

Cotação total dentro destes temas: 80 pontos (40 pontos para a Ginástica de Solo e 40 pontos para uma das três seguintes hipóteses -Atletismo, ou Badminton ou Aptidão Física - consoante a indicação dada pelos professores que elaboram/aplicam a prova).

Grupo III e Grupo IV - Temas/Conteúdos - “Atividades Rítmicas Expressivas” e “Atividades de Exploração da Natureza”: O aluno é avaliado em um destes Temas/Conteúdos

**Dança** - O aluno deve selecionar uma coreografia com a duração de 30 segundos a 1 minuto. Realizar a coreografia individual ou a pares de uma dança, com correção técnica, aplicando critérios de expressividade, ritmo e ocupação de espaço. Com as seguintes cotações:

Técnica - 12 pontos

Expressividade - 8 pontos

Ritmo - 12 pontos

Ocupação de espaço - 8 pontos

**Orientação** - O aluno deve realizar um percurso de Orientação utilizando, com correção, as técnicas e materiais da orientação. Minipercurso realizado individualmente na escola.

Realização do Percurso com uma Técnica - 16 pontos

Utilização das Técnicas e Materiais da Orientação - 24 pontos

Cotação total dentro destes temas: 40 pontos para uma das duas seguintes hipóteses - 40 pontos para a Dança ou 40 pontos para a Orientação, consoante a indicação dada pelos professores que elaboram/aplicam a prova.

As provas de equivalência à frequência são cotadas de 0 a 200 pontos, sendo a classificação expressa na escala de 0 a 20 valores, arredondada às unidades. A classificação das provas constituídas por duas componentes é expressa pela média ponderada e arredondada às unidades das classificações obtidas nas duas componentes - 30% para a componente escrita e 70% para a componente prática.

---

## Material

### COMPONENTE ESCRITA:

A prova é realizada no enunciado, sendo apenas permitido, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, preta.

Necessário o uso de máquina calculadora.

Não é permitido o uso de corretor.

### COMPONENTE PRÁTICA:

Calçado e vestuário desportivo apropriado a cada uma das modalidades indicadas (calção e t-shirt ou fato de treino, calçado desportivo e sapatilhas de ginástica).

Os alunos não deverão ser portadores de qualquer tipo de adornos (fios, brincos, colares, piercings e relógios).

---

## Duração

Prova escrita com componente prática (componente Escrita 90 minutos + componente Prática 90 minutos).