

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Disciplina: Educação Física

2018

Prova 311

12.º Ano de Escolaridade (Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho)

O presente documento divulga a informação relativa à prova de equivalência à frequência do 12.º ano da disciplina de Educação Física, a realizar em 2018, nomeadamente:

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

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa de Educação Física em vigor (homologado em 5/2/2001).

A prova desta disciplina permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados em unidades do programa da disciplina, passíveis de avaliação em prova teórico-prática de duração limitada. A prova avalia as aprendizagens nas unidades de Aptidão Física, Desportos Individuais e Coletivos.

Caracterização da prova

A prova é constituída por duas partes. Uma teórica e outra prática.

A estrutura da prova teórica sintetiza-se no Quadro I

Quadro I – Valorização das competências e conteúdos da prova teórica

Competências	Conteúdos	Cotação (em pontos)
APTIDÃO FÍSICA - Conhece os princípios do treino e distingue as diversas capacidades motoras, relacionando-as com as	APTIDÃO FÍSICA - Relacionar a aptidão física com saúde; - Identificar os fatores associados	12 Pontos

diversas modalidades/atividades físicas e desportivas e com os hábitos de vida saudáveis.	a um estilo de vida saudável (desenvolvimento das atividades motoras, composição corporal, alimentação, repouso higiene, afetividade e qualidade do meio ambiente); - Compreender os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras; - Compreender a relação entre intensidade e duração do esforço; - Identificar os sinais de fadiga e inadaptação ao esforço.	
DESPORTOS COLETIVOS - Voleibol - Basquetebol - Futsal - Andebol - Râguebi	DESPORTOS COLETIVOS - Conhecer a história da modalidade. -Conhecer as principais técnicas de execução dos principais elementos técnicos; -Conhecer as regras de segurança; -Conhecer o regulamento específico da modalidade; - Conhecer as regras e objetivos dos jogos, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas;	118 Pontos
DESPORTOS INDIVIDUAIS - Atividades Gímnicas - Atletismo - Ténis de mesa	DESPORTOS INDIVIDUAIS - Conhecer a história da modalidade. -Conhecer as principais técnicas de execução dos principais elementos técnicos; -Conhecer as regras de segurança; -Conhecer o regulamento específico da modalidade; - Conhecer as regras e objetivos dos jogos, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas;	70 Pontos
Total		200 Pontos

A prova teórica pode incluir os tipos de itens discriminados no Quadro II.

Quadro II

Tipologia de itens	Número de itens	Cotação por item (em pontos)
Avalia-se a aprendizagem na unidade de Aptidão Física. Questões de escolha múltipla.	3	12 Pontos
Avalia-se a aprendizagem na unidade de Desportos Coletivos. Questões de escolha múltipla, de verdadeiro e falso ou descritivas.	Basquetebol – 6 Voleibol – 10 Futsal – 6 Andebol – 8 Râguebi – 4	118 Pontos
Avalia-se a aprendizagem na unidade de Desportos Individuais. Questões de escolha múltipla, de verdadeiro e falso ou descritivas.	Atletismo – 6 Atividades gímnicas e expressivas – 10 Ténis de mesa - 4	70 Pontos
Total		200 Pontos

A estrutura da prova prática sintetiza-se no Quadro III

Quadro III – Valorização das competências e conteúdos da prova prática

Competências	Conteúdos	Cotação (em pontos)
APTIDÃO FÍSICA Resistência - Realiza ações motoras globais de longa duração; Força - Realiza ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia; Flexibilidade - Realiza ações motoras gerais ou específicas com a maior amplitude articular possível;	APTIDÃO FÍSICA -Resistência; -Força; -Flexibilidade;	24 Pontos
DESPORTOS COLETIVOS	DESPORTOS COLETIVOS	120 Pontos

<p>-Executa os elementos técnicos das modalidades;</p> <p>-Conhece as regras e objetivos dos jogos, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas;</p> <p>-Realiza com correção e oportunidade em exercícios critério, as ações técnico-táticas pedidas e em situação de jogo (quando possível);</p>	<p>Voleibol:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Toque de dedos; 2. Recepção em manchete; 3. Remate; 4. Serviço por cima. <p>Basquetebol:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Passe picado; 2. Drible de proteção; 3. Lançamento na passada. 4. Posição defensiva básica (PDB). <p>Futsal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Condução de bola 2. Passe e recepção; 3. Remate; 4. Técnica de Guarda-redes. <p>Andebol:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Passe e recepção; 2. Drible; 3. Remate em suspensão 4. Remate em apoio. <p>Râguebi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Passe e recepção; 2. Pontapé livre; 3. Finta; 4. Ensaio. 	
<p>DESPORTOS INDIVIDUAIS</p> <p>-Conhece e aplica as principais técnicas de execução dos principais elementos técnicos em exercícios critério ou elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo, que combine, com fluidez, destrezas gímnicas de acordo com as exigências técnicas indicadas;</p> <p>-Realiza as destrezas gímnicas com fluidez e de acordo com as exigências técnicas indicadas;</p> <p>-Conhece e aplica as regras de segurança;</p> <p>-Aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos e corridas;</p>	<p>DESPORTOS INDIVIDUAIS</p> <p>Atividades Gímnicas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elemento gímnico – rolamento à retaguarda; 2. Elemento acrobático - AFI (apoio facial invertido); 3. Elemento acrobático - Roda; 4. Posição de Flexibilidade – Ponte. <p>Atletismo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Corrida de velocidade (60m); 2. Salto em comprimento; 3. Lançamento do peso (2Kg); 4. Corrida de estafetas (transmissão do testemunho). <p>Ténis de mesa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Serviço; 	<p>56 Pontos</p>

<p>-Realiza as técnicas de salto e corrida com correção e oportunidade;</p> <p>-Executa os elementos técnicos das modalidades;</p> <p>-Conhece as regras e objetivos dos jogos, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas;</p> <p>-Realiza com correção e oportunidade em exercícios critério, as ações técnico-táticas pedidas e em situação de jogo (quando possível).</p>	<p>2. Recepção de direita; 3. Recepção de esquerda; 4. Remate.</p>	
Total		200 Pontos

A prova prática pode incluir os tipos de itens discriminados no Quadro IV.

Quadro IV

Tipologia de itens	Número de itens	Cotação por item (em pontos)
Avalia-se a aprendizagem na unidade de Aptidão Física. É constituído por prova/exercício de resistência, força e flexibilidade	4	24 Pontos
Avalia-se a aprendizagem na unidade de Desportos Coletivos. É constituído por exercícios critério e por ações técnico-táticas pedidas.	4 itens por modalidade	120 Pontos
Avalia-se a aprendizagem na unidade de Desportos Individuais. É constituído por exercícios critério e/ou a elaboração/realização de uma sequência de habilidades no solo, que combine, com fluidez, destrezas gímnicas de acordo com as exigências técnicas indicadas ou por exercícios/prova critério onde realiza as técnicas de salto em comprimento, lançamento de peso ou de corrida de velocidade. É constituído por exercícios critério e por ações técnico-táticas pedidas.	4 itens por modalidade	56 Pontos
Total		200 Pontos

Critérios de classificação

A classificação a atribuir a cada resposta resulta dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

A classificação a atribuir a cada unidade didática resulta da aplicação dos critérios estabelecidos pelas tabelas Fitnessgram e pela lista de verificação (Checklist) com cinco níveis:

Tabelas Fitnessgram:

RAPARIGAS							
Idade	Vaivém	% MG	IMC	Abdominais	Extensão Tronco	Extensões Braços	Senta Alcança
9	15-41	32-17	23.0-16.2	9-22	15-30	6-15	23
10			23.5-16.6	12-26	23-30	7-15	
11			24.0-16.9	15-29			
12	23-41		24.5-16.9	18-32			30.5
13	23-51		24.5-17.5				
14	23-51		25.0-17.5	18-35	30.5		
15	32-51						
16	41-51		26.0-17.5				
17	41-51		27.3-18.0				
17+							

RAPAZES							
Idade	Vaivém	% MG	IMC	Abdominais	Extensão Tronco	Extensões Braços	Senta Alcança
9		25-10	20.0-15.2	9-24	15-30	6-15	20
10	23-61		21.0-15.3	12-24	23-30	7-20	
11	23-72		21.0-15.8	15-28		8-20	
12	32-72		22.0-16.0	18-36		10-20	
13	41-72		23.0-16.6	21-40		12-25	
14	41-83		24.5-17.5	24-45		14-30	
15	51-94		25.0-18.1	24-47		16-35	
16	61-94		26.5-18.5		18-35		
17			27.0-18.8				
17+			27.8-19.0				

Níveis:

- **Nível 18 a 20** – Aplica sempre os critérios de correção técnica e regulamentar;
- **Nível 15 a 17** – Aplica quase sempre os critérios de correção técnica e regulamentar;
- **Nível 10 a 14** – Aplica algumas vezes os critérios de correção técnica e regulamentar;
- **Nível 6 a 9** – Raramente aplica os critérios de correção técnica e regulamentar;
- **Nível 0 a 5** – Nunca aplica os critérios de correção técnica e regulamentar.

1. Material

A prova teórica é realizada em sala de aula designada para o efeito. O aluno deverá levar o material necessário exigido para a realização de provas escritas (esferográfica de cor azul ou preta e régua). É proibida a utilização de corretor.

A prova prática é realizada no Pavilhão Gimnodesportivo (caso esteja disponível após obras de requalificação), Sala 6 e/ou Campo exterior, sendo apenas permitido, o material indispensável para a prática desportiva (**sapatilhas, t-shirt e calção ou fato de treino**).

2. Duração

A prova teórica tem a duração de 90 minutos.

A prova prática tem a duração de 90 minutos.