



**INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
ANO LETIVO 2016/2017**

CÓDIGO DA PROVA: 311

MODALIDADE DA PROVA: PRÁTICA E ESCRITA

DURAÇÃO DA PROVA: 90 minutos + 90 minutos

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

Prática – Escrita

A componente prática é composta por **Desportos Coletivos** (os alunos serão avaliados nas modalidades de Basquetebol e Voleibol) e **Desportos Individuais** (serão avaliados a Ginástica – sequência de exercícios no solo e a Atletismo – salto em comprimento).

A componente escrita é composta por perguntas sobre Aptidão Física, Atletismo - velocidade e estafetas, salto em altura e em comprimento, Ginástica – de solo e de minitrampolim, Voleibol, Andebol, Futsal e Basquetebol.

2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

Componente Prática – Prova prática de jogos desportivos coletivos e Prova prática de desportos individuais

Matérias / conteúdos programáticos	Objetivos/ Competências	Estrutura da prova	Cotação	CrITÉrios de Avaliação
Basquetebol	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras não só como jogador.	Jogo (2x2); Campo reduzido com uma tabela	50 pontos	Atacante com posse de bola (15 pts) Atacante sem posse de bola (15 pts) Marcação Individual (15 pts) Regulamento (15 pts)
Voleibol	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, aplicando as regras não só como jogador.	Jogo (2x2); Campo reduzido	50 pontos	Técnica (22,5 pts) Serviço (7,5 pts); Passe (7,5 pts) e Manchete (7,5 pts) Tática (22,5 pts): Deslocamentos e Orientação das superfícies de contacto (7,5 pts); Realização dos 3 toques por equipa (7,5 pts) e Intencionalidade na colocação da bola no campo adversário (7,5 pts) Regulamento (5 pts)
Atletismo - S. Comprimento	Realizar e analisar o salto em comprimento, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante.	Cada aluno dispõe de 2 tentativas.	50 pontos	Corrida (7,5 pontos); Chamada (7,5 pts); Voo (7,5 pts); Recepção (7,5 pts); Distância (15 pts); Regulamento (5 pts)
Ginástica - Solo	Compor, realizar e analisar, da ginástica, as destrezas elementares do solo, em esquema individual, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação.	Sequência gímnica pré-determinada.	50 pontos	Dificuldade e execução técnica (35 pts) Combinação e execução da sequência (15 pts)
			200 pontos	

**Componente Escrita** – Prova escrita de avaliação de conhecimentos

Conteúdos	Objetivos	Competências Específicas	Estrutura dos Itens	Cotações
Aptidão Física: <ul style="list-style-type: none">ResistênciaForçaFlexibilidadeVelocidade	Identificar... ...e compreender a importância do desenvolvimento das capacidades motoras.	Identifica e diferencia as Capacidades Condicionais.	Grupo I 1) Preenchimento de espaços (3 alíneas, 20 espaços) 2) Exercício de verdadeiro/falso (5 alíneas)	Grupo I 1) 10 pontos 2) 10 pontos 20 pontos
Atletismo: <ul style="list-style-type: none">GeralVelocidadeEstafetas Salto comprimentoSalto em Altura	Conhecer... ...e valorizar a prática do Atletismo como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. ...e compreender as diferentes provas de atletismo e as suas regras principais.	Identificar... ... compreender e classificar as provas de atletismo. 1. Identifica as diferentes provas de atletismo; 2. Conhece as regras as principais regras de cada uma das provas; 3. Conhece os aspetos principais de execução em cada uma das provas.	Grupo II 1) Escolha múltipla (2 questões) 2) Escolha múltipla (2 questões) 3) Preenchimento espaços e escolha múltipla 4) Escolha múltipla (2 questões) 5) Exercício de Verdadeiro e Falso e correção das falsas (6 questões)	Grupo II 1) 2x 3 2) 2x 3 3) 2x 3 4) 2x 3 5) 6x 1 30 pontos
Ginástica: <ul style="list-style-type: none">SoloMinitrampolim	Conhecer... ...e valorizar a prática da ginástica como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. ...os diferentes aparelhos, a sua função e o modo de execução das técnicas e as ajudas adequadas a cada tipo de exercício. ...e compreender as regras de segurança dos diferentes aparelhos.	Identificar... ...e compreender os elementos gímnicos. 1. Identifica os diferentes elementos gímnicos e os aparelhos; 2. Conhece as regras de segurança; 3. Conhece os aspetos principais dos elementos gímnicos.	Grupo III 1) Identificação (1 questão) 2) Pergunta de resposta direta (1 questão) 3) Preenchimento de espaços (12 espaços) 4) 5), 6), 7) e 8) resposta direta 9) Escolha Múltipla (3 alíneas) 10) Escolha Múltipla (3 alíneas)	Grupo III 1) 3 2) 3 3) 3 Cada uma 3 9) 3x 1 10) 3x 1 30 pontos



Conteúdos	Objectivos	Competências Específicas	Estrutura dos Itens	Cotações
Modalidades Coletivas: <ul style="list-style-type: none">• Voleibol• Andebol• Futsal• Basquetebol	Conhecer... ...e valorizar a prática das modalidades como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. ...e compreender as modalidades e as suas regras principais.	Identificar... ...e compreender as ações técnico-táticas das diferentes modalidades. <ul style="list-style-type: none">• Identifica as principais ações técnico-táticas;• Conhece o objetivo dos jogos;• Conhece as principais regras do jogo;• Conhece os aspetos principais dos gestos técnicos;	Grupo IV 1- Representação, resposta direta, escolha múltipla, preenchimento de espaços (10 questões) 2- Resposta rápida, exercício de verdadeiro e falso, escolha múltipla (10 questões) 3- Exercício de verdadeiro e falso, preenchimento de espaços, escolha múltipla (10 questões) 4- Escolha múltipla (10 questões)	Grupo IV 1- 10x 3 2- 10x 3 3- 10x 3 4- 10x 3 120 pontos
			TOTAL	200 pontos

3. CARATERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

Ponderação - 70 % para a componente prática + 30% para a componente escrita

Componente prática:

Desportos Coletivos: Em situação de jogo é avaliado o nível programático em que se situa o aluno, a correção técnica e a aplicação de regras e normas relacionadas.

Desportos Individuais: Cumprimento dos critérios de êxito.

Distribuição dos alunos para o processo de avaliação

Duração total	Atividades	Tempo parcial	Aspectos de gestão
45 minutos	Ativação geral	6 min	Aquecimento livre.
	Tarefas de gestão	5 min	Preparação das equipas, de acordo com o nível de execução.
	Estações de avaliação: <ul style="list-style-type: none">• Basquetebol• Voleibol	17 min 17 min	Campo reduzido e forma reduzida (2x2). Campo reduzido e forma reduzida (2x2).
45 minutos	Ativação geral	10 min	Aquecimento livre.
	Estações de avaliação: <ul style="list-style-type: none">• Ginástica de solo – sequência gímnica• Atletismo (salto em comprimento)	25 min 25 min	Realização da sequência de exercícios. 2 ensaios para o salto em comprimento.

Componente escrita:

Seleção da resposta correta (resposta múltipla) e correção das respostas.

Critérios de Classificação

1. Utilização de terminologia adequada.
2. Correção linguística e ortográfica e cuidado na apresentação.
3. Coerência de argumentos na interpretação, compreensão e exposição de conceitos e teorias.
4. A ausência de resposta ou uma resposta totalmente ilegível terá cotação zero.
5. Sempre que se verifique um engano deve ser riscado e corrigido à frente de um modo bem legível.
6. Não serão cotadas as respostas que não se relacionem com o tema proposto.
7. Deve ser respeitado o número de opções pedidas. Caso se exceda esse número, a cotação será zero.

4. MATERIAL

Componente prática: Sapatilhas, calção e T-shirt e/ou fato de treino.

Componente escrita: Esferográfica azul ou preta. (Só serão cotadas as respostas realizadas com esferográfica azul ou preta).