



INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA ANO LETIVO 2019/2020

CÓDIGO DA PROVA: 311

MODALIDADE DA PROVA: ESCRITA E PRÁTICA

DURAÇÃO DA PROVA: 90+90 minutos

COMPONENTE ESCRITA

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO







A prova tem como referência o Programa de Educação Física em vigor e permite avaliar as aprendizagens enquadradas nas matérias constantes do programa da disciplina, passíveis de avaliação em prova escrita e prática de duração limitada.

2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

A prova é constituída por duas componentes: escrita e prática.

A prova tem uma cotação total de 200 pontos, sendo que a classificação é expressa numa escala de 0 a 20 valores. A Classificação Final da Prova corresponde à média ponderada da classificação da Prova Escrita (30%) e da Prova Prática (70%), arredondada às unidades.

A prova é cotada para 200 pontos e avalia os conhecimentos nos seguintes domínios/matérias:

-  Badminton;
-  Basquetebol;
-  Voleibol;
-  Ginástica de Solo;
-  Danças Sociais (Valsa);
-  Aptidão Física/Capacidades físicas.

O aluno terá de completar frases, preenchendo os espaços definidos.

Valorização dos domínios/matérias

As cotações para os diferentes Domínios/Matérias encontram-se apresentados no Quadro 1.

Quadro 1 — Distribuição da cotação

Domínios/Matérias	Cotação (em pontos)
Basquetebol	35
Voleibol	35
Ginástica de Solo	30
Dança	20
Badminton	30
Aptidão Física	50

3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Utilização adequada da terminologia científica.

A ausência de resposta ou uma resposta totalmente ilegível terá cotação zero.

Sempre que se verifique um engano, deve ser riscado e corrigido à frente de modo bem legível.

4. MATERIAL

O aluno para a prova escrita apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

As respostas são registadas em folha própria, fornecida pelo estabelecimento de ensino.

Não é permitido o uso de corretor.

COMPONENTE PRÁTICA

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem como referência o Programa de Educação Física em vigor e permite avaliar as aprendizagens enquadradas nas matérias constantes do programa da disciplina, passíveis de avaliação em prova escrita e prática de duração limitada.

2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

A prova é constituída por duas componentes: escrita e prática.

A prova tem uma cotação total de 200 pontos, sendo que a classificação é expressa numa escala de 0 a 20 valores. A Classificação Final da Prova corresponde à média ponderada da classificação da Prova Escrita (30%) e da Prova Prática (70%), arredondada às unidades.

A componente prática da prova é cotada para 200 pontos e avalia as aprendizagens nos seguintes domínios/matérias:

- ✚ **Basquetebol:** Passe e receção; drible de progressão e proteção; mudanças de direção em drible; enquadramento para o cesto e posição de tripla ameaça; lançamento em apoio e lançamento na passada; noção de defesa (marcação individual); passe e corte e ataque planeado.
- ✚ **Voleibol:** Passe; manchete; serviço por baixo; remate; bloco; deslocamentos e posições.
- ✚ **Ginástica de Solo:** Avião, apoio facial invertido seguido de rolamento à frente, roda rodada e um elemento de flexibilidade (ponte ou espargata).
- ✚ **Badminton:** Posição base; lob; clear; drive; remate; serviço curto e comprido; amortie e encosto.
- ✚ **Danças Sociais (Valsa):** “Passo Básico”; “Quartos de Volta”; “Volta da Mulher”; “Volta juntos” e “Caminhada”.
- ✚ **Aptidão Física/Capacidades físicas:** testes da Bateria FitEscola (vaivém; senta e alcança; extensões de braços; abdominais e impulsão horizontal).

Valorização dos domínios/matérias

As cotações para os diferentes Domínios/Matérias encontram-se apresentados no Quadro 2.

Quadro 2 — Distribuição da cotação

Domínios/Matérias	Estrutura	Cotação (em pontos)
Basquetebol	Situações de exercício critério (técnica individual) e situação global (jogo).	35
Voleibol	Situações de exercício critério (técnica individual) e situação global (jogo).	35
Ginástica de Solo	Realiza uma sequência gímnica: avião, apoio facial invertido seguido de rolamento à frente, roda, rodada e um elemento de flexibilidade (ponte ou espargata).	30
Badminton	Situações de exercício critério (técnica individual) e situação global (jogo).	30
Danças Sociais (Valsa)	O aluno realiza uma dança em sequência que incluiu “Passo Básico”, “Quartos de Volta”, “Volta da Mulher”, “Volta juntos” e “Caminhada”.	20
Aptidão Física - vaivém - senta e alcança - extensões de braços - abdominais - impulsão horizontal	O aluno realiza 5 testes de Aptidão Física da bateria FitEscola (os realizados na escola)	50

3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Atendendo à natureza da prova, os critérios de correção resultam da observação direta do júri perante os candidatos que se apresentarem para a realizarem.

O júri deve ter como referência a execução correta dos exercícios a realizar pelos candidatos ao exame de equivalência à frequência.

Na Ginástica de Solo o aluno tem de realizar os diferentes elementos gímnicos com fluidez e harmonia, de acordo com as exigências técnicas.

Na Dança é avaliada a técnica individual, a técnica de execução, a originalidade e o virtuosismo.

Nas modalidades coletivas: a técnica individual, a eficácia na execução e a capacidade de resolução de situações.

A classificação a atribuir aos testes de Aptidão Física realizados é função do resultado obtido em cada um dos testes e está indicada na Tabela 1, do Anexo 1.

Os alunos serão avaliados numa escala de 0 (zero) a 200 (duzentos) pontos nos diferentes parâmetros a serem objeto de avaliação nos referidos desportos e a classificação final será obtida de acordo com o definido no Quadro 2.

4. MATERIAL

Da responsabilidade do aluno: equipamento desportivo adequado para a realização das aulas práticas da disciplina.

ANEXO:

Tabela de referência para os Testes de Aptidão Física

Nota	Vaivém		Abdominais		Flexão de Braços		Imp. Horizontal		Senta e alcança		Nota
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
0			0	0	0	0	0,00	0,00	0	0	0
1	5	4	2	1	1	1	1,00	0,60	1	1	1
2	10	6	4	2	2	1	1,10	0,70	4	4	2
3	15	8	6	4	3	2	1,20	0,80	6	6	3
4	20	10	8	6	4	2	1,30	0,90	8	8	4
5	25	12	10	8	5	3	1,40	1,00	10	10	5
6	30	14	12	10	7	4	1,45	1,05	12	13	6
7	35	16	15	12	9	5	1,50	1,10	14	16	7
8	40	18	18	14	11	6	1,55	1,15	16	19	8
9	45	20	21	16	13	7	1,60	1,20	18	22	9
10	51	23	24	18	15	8	1,65	1,25	20	25	10
11	56	31	27	22	16	9	1,75	1,35	22	28	11
12	61	39	30	26	18	11	1,85	1,45	24	31	12
13	66	44	35	30	20	13	1,95	1,55	26	33	13
14	71	49	40	36	22	15	2,05	1,65	28	35	14
15	76	54	45	42	24	17	2,15	1,75	30	37	15
16	81	59	51	48	26	19	2,20	1,80	31	38	16
17	86	64	57	54	28	21	2,25	1,85	32	39	17
18	91	69	63	61	30	24	2,30	1,90	33	40	18
19	96	74	69	68	35	27	2,35	1,95	34	41	19
20	101	79	75	75	40	30	2,40	2,00	35	42	20