



INFORMAÇÃO – EXAME DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA

PROVA 311

12º ANO DE ESCOLARIDADE

Componente: Prática | Duração da Prova: 90 min.

1. INTRODUÇÃO

O presente documento visa divulgar as características da prova de exame de equivalência à frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física, a realizar pelos alunos.

2. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova permite avaliar as competências e os conteúdos previstos no Programa, nomeadamente os que a seguir são indicados.

MODALIDADES INDIVIDUAIS:

Atletismo

- Aplicar os regulamentos específicos de uma das disciplinas de corridas e uma dos saltos: Corridas - Velocidade (60mts), Resistência (1000mts), Estafetas, Barreiras; Saltos – Comprimento, Triplo Salto e Altura.

Natação

- Nadar dois percursos de 25m em duas das técnicas de nado puro (crol, costas, mariposa e bruços);
- Iniciar os percursos com salto de partida.

Desportos Gímnicos

- Realizar uma sequência fluida de exercícios no solo, combinando destrezas gímnicas: Rolamento à frente engrupado, Rolamento à frente de pernas estendidas e afastadas, Rolamento à retaguarda engrupado, Pino de braços com rolamento à frente, Roda, Avião, Ponte;
- Realizar saltos em um dos aparelhos: plinto – salto de eixo e salto entre mãos; minitrampolim – salto engrupado e salto de carpa pernas afastadas.

MODALIDADES COLETIVAS:

- Adequar a sua atuação ao objetivo do jogo, à sua função e ao modo de execução das principais ações tático-técnicas (em duas modalidades da sua preferência). No Basquetebol executar: drible de progressão e proteção, passe de peito e picado e receção da bola, lançamento na passada e lançamento em suspensão. No Andebol executar: drible proteção e progressão, passe de ombro/picado e receção, remate em apoio/suspensão. No Voleibol executar: serviço por cima e por baixo, passe por cima, manchete, remate em suspensão. No Futebol executar: condução de bola, domínio de bola e receção de bola, finalização.

Nota: em caso de mais um candidato realizar-se-á situação de jogo 1X1.

DANÇA E MATÉRIAS ALTERNATIVAS:

- Aplicar os regulamentos específicos de uma das modalidades (Dança e/ou Badminton /Ténis).

3. CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A prova apresenta três grupos, no grupo I avalia-se as competências nas modalidades individuais. Este grupo inclui as modalidades de Atletismo, Natação, Desportos Gímnicos. No grupo II avalia-se as competências em duas modalidades coletivas (basquetebol, andebol, futebol, voleibol). No grupo III avaliam-se as competências ao nível da Dança e matérias alternativas – Badminton ou Ténis.

No quadro 1 apresenta-se a estrutura da prova.

Grupos	Competências	Cotação (em pontos)
I	Modalidades Individuais: Atletismo, Natação, Desportos Gímnicos	120
II	Modalidades coletivas (duas modalidades)	40
III	Dança e/ou matérias alternativas (badminton ou ténis)	40

Quadro 1 – Valorização das competências na prova

4. CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO

Os critérios de classificação encontram-se descritos nos quadros 2,3,4,5 e 6.

GRUPO I – Modalidades Individuais - Atletismo		
NÍVEIS DE DESEMPENHO	DESCRIPTORIOS DO NÍVEL DE DESEMPENHO NO DOMÍNIO ESPECÍFICO DA MODALIDADE	PONTUAÇÃO
1	O aluno realiza as duas disciplinas selecionadas de acordo com as exigências técnicas e regulamentares, cumprindo a seguinte exigência para estas disciplinas: (em que na corrida velocidade realiza um tempo entre 5.00 e 5.60,na corrida de resistência realiza um tempo entre 2min40s e 3min24s, no salto em comprimento realiza um salto entre 6m20cm e 5m enquanto no triplo salto realiza um de 8m e 10m, no salto em altura realiza um salto entre 1m10cm e 1m40cm).	40 pontos
2	O aluno realiza as duas disciplinas selecionadas de acordo com as exigências técnicas e regulamentares, cumprindo a seguinte exigência para estas disciplinas: (em que na corrida velocidade realiza um tempo entre 6.05 e 6.15,na corrida de resistência realiza um tempo entre 3min e 3min40s, no salto em comprimento realiza um salto entre 5m84cm e 4m94cm enquanto no triplo salto realiza um de 7m50cm e 9m50cm, no salto em altura realiza um salto entre 1m08cm e 1m38cm).	30 pontos
3	O aluno realiza as duas disciplinas selecionadas de acordo com as exigências técnicas e regulamentares, cumprindo a seguinte exigência para estas disciplinas: (em que na corrida velocidade realiza um tempo entre 6.20 e 6.40s,na corrida de resistência realiza um tempo entre 3min41s e 3min50s, no salto em comprimento realiza um salto entre 4m50cm e 5m50cm enquanto no triplo salto realiza um de 7m30cm e 9m30cm, no salto em altura realiza um salto entre 1m06cm e 1m36cm).	20 pontos
4	O aluno realiza as duas disciplinas selecionadas de acordo com as exigências técnicas e regulamentares, cumprindo a seguinte exigência para estas disciplinas: (em que na corrida velocidade realiza um tempo superior a 6.40,na corrida de resistência realiza um tempo superior a 3min e 50s, no salto em comprimento realiza um salto inferior a 4m30cm, enquanto no triplo salto realiza um inferior a 7m20cm no salto em altura realiza um salto entre 1m04cm e 1m34cm).	10 pontos

Quadro 2 – Descritores do nível de desempenho no domínio específico do Atletismo

GRUPO I – Modalidades individuais – Natação		
NÍVEIS DE DESEMPENHO	DESCRIPTORIOS DO NÍVEL DE DESEMPENHO NO DOMÍNIO ESPECÍFICO DA MODALIDADE	PONTUAÇÃO
1	O aluno realiza os dois percursos mantendo a continuidade das ações motoras e de acordo com as exigências técnicas e regulamentares e iniciando cada percurso com o salto de partida.	40 pontos
2	O aluno realiza os dois percursos mantendo a continuidade das ações motoras e de acordo com as exigências técnicas e regulamentares e iniciando cada percurso sem o salto de partida.	30 pontos
3	O aluno realiza os dois percursos revelando alguma descontinuidade das ações motoras, de acordo com as exigências técnicas e regulamentares, e iniciando cada percurso sem o salto de partida.	20 pontos
4	O aluno realiza um percurso revelando alguma descontinuidade das ações motoras, de acordo com as exigências técnicas e regulamentares, e iniciando o percurso sem o salto de partida.	10 pontos

Quadro 3 – Descritores do nível de desempenho no domínio específico da Natação

GRUPO I – Modalidades individuais – Desportos Gímnicos		
NÍVEIS DE DESEMPENHO	DESCRIPTORIOS DO NÍVEL DE DESEMPENHO NO DOMÍNIO ESPECÍFICO DA MODALIDADE	PONTUAÇÃO
1	O aluno realiza uma sequência de 7 elementos gímnicos no solo com fluidez e ritmo. Nos aparelhos realiza os 2 saltos com amplitude e em equilíbrio.	40 pontos
2	O aluno realiza uma sequência de 6 elementos gímnicos no solo com fluidez e ritmo. Nos aparelhos realiza os 2 saltos com amplitude e em equilíbrio.	30 pontos
3	O aluno realiza uma sequência de 5 elementos gímnicos no solo com fluidez e ritmo. Nos aparelhos realiza pelo menos 1 salto com amplitude e em equilíbrio.	20 pontos
4	O aluno realiza uma sequência de 3 elementos gímnicos no solo com fluidez e ritmo. Nos aparelhos realiza pelo menos 1 salto com amplitude e em equilíbrio.	10 pontos

Quadro 4 – Descritores do nível de desempenho no domínio específico dos Desportos Gímnicos

GRUPO II – Modalidades coletivas		
NÍVEIS DE DESEMPENHO	DESCRIPTORIOS DO NÍVEL DE DESEMPENHO NO DOMÍNIO ESPECÍFICO DA MODALIDADE	PONTUAÇÃO
1	O aluno realiza, nas duas modalidades selecionadas, com oportunidade e correção as ações técnicas, em todas as funções, conforme a posição ocupada em cada fase do jogo e aplicando as regras.	40 pontos
2	O aluno realiza, nas duas modalidades selecionadas, com oportunidade as ações técnicas, em todas as funções, conforme a posição ocupada em cada fase do jogo e aplicando as regras.	30 pontos
3	O aluno realiza, nas duas modalidades seleccionadas, com oportunidade as ações técnicas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo.	20 pontos
4	O aluno realiza, numa modalidade, com oportunidade as ações técnicas, em todas as funções, conforme a posição ocupada em cada fase do jogo e aplicando as regras.	10 pontos

Quadro 5 – Descritores do nível de desempenho no domínio específico das Modalidades Coletivas

GRUPO III – Dança e/ou Matérias Alternativas		
NÍVEIS DE DESEMPENHO	DESCRIPTORIOS DO NÍVEL DE DESEMPENHO NO DOMÍNIO ESPECÍFICO DA MODALIDADE	PONTUAÇÃO
1	O aluno realiza sequências de elementos técnicos de Danças de Salão em coreografias individuais, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com a composição, durante 2min. Ou realiza com oportunidade e correção as ações tático -técnicas de jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e	40 pontos

	ofensividade em participações individuais e aplicando as regras.	
2	O aluno realiza sequências de elementos técnicos de Danças de Salão em coreografias individuais, correspondendo aos critérios de expressividade durante 2min. Ou realiza com oportunidade e correção as ações tático -técnicas de jogos de raquetas, garantindo a iniciativa em participações individuais e aplicando as regras.	30 pontos
3	O aluno realiza sequências de elementos técnicos de Danças de Salão em coreografias individuais, correspondendo aos critérios de expressividade durante 1m30s. Ou realiza com oportunidade e correção as ações tático -técnicas de jogos de raquetas, garantindo a iniciativa em participações individuais não aplicando as regras.	20 pontos
4	O aluno realiza sequências de elementos técnicos de Danças de Salão em coreografias individuais, correspondendo aos critérios de expressividade durante 1min. Ou realiza com oportunidade as ações tático -técnicas de jogos de raquetas, garantindo a iniciativa em participações individuais não aplicando as regras.	10 pontos

Quadro 6 – Descritores do nível de desempenho no domínio específico da Dança e/ou Matérias Alternativas

5. MATERIAL

Material necessário e de carácter obrigatório para a realização da prova:

- Fato de treino ou calções/calças e t-shirt;
- Sapatilhas, sabrinas ou meias;
- Toalha
- Fato de banho;
- Touca;
- Chinelos;
- Elástico para prender o cabelo, no caso de candidatos com cabelo comprido;
- Proibido usar brincos, colares, pulseiras, relógios.

6. LOCAL DE REALIZAÇÃO

A prova terá o seu início no Pavilhão Gimnodesportivo da Escola Secundária de Penafiel e terminará nas Piscinas Municipais de Penafiel.

7. DURAÇÃO DA PROVA

A prova terá a duração efetiva de 90 minutos, não estando contemplado o tempo de deslocação de instalações nem o aquecimento do candidato.