

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA

2024

Prova 311

Ensino Secundário

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho

O presente documento divulga a informação relativa à prova de equivalência à frequência do ensino Secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2024, nomeadamente:

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência as Aprendizagens Essenciais e o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória.

A prova desta disciplina permite avaliar a aprendizagem e o domínio dos conteúdos, enquadrados no Programa da disciplina para o ensino secundário, passíveis de avaliação em prova escrita de duração limitada.

A prova escrita avalia a aprendizagem nos domínios do Desporto e Sociedade, Capacidades Motoras e Regras, Regulamentos e execução técnica específica de algumas modalidades individuais e coletivas (Ginástica de Solo e Aparelhos, Voleibol, Andebol, Ténis e Corfebol).

A prova prática avalia o nível de prestação motora e técnica nas modalidades de Voleibol, Andebol, Ginástica de solo e Ginástica de Aparelhos (trave olímpica e Plinto longitudinal).

Conteúdos

Prova Escrita

- **Desporto e Sociedade:**
 - Relacionar as atividades físicas desportivas com os estilos de vida saudável.
- **Capacidades Motoras: Condicionais e Coordenativas:**
 - Identificar as capacidades motoras do indivíduo.
 - Conhecer e exemplificar métodos para o desenvolvimento das diferentes capacidades motoras.
- **Ginástica de solo e aparelhos:**
 - Conhecer e interpretar a execução técnica correta do salto de eixo e entre mãos no *bock*, bem como exercícios básicos no solo e na trave olímpica
- **Voleibol, Andebol, Ténis e Corfebol:**
 - Conhecer o regulamento técnico da modalidade.
 - Identificar e caracterizar os elementos técnico-táticos da modalidade.
 - Identificar os materiais e o terreno de jogo da modalidade.

Prova Prática

- *Voleibol, Andebol, Ginástica de solo e de Aparelhos.*

CARATERIZAÇÃO DA PROVA

Conteúdos Programáticos	Objectivos	Estrutura da prova	Nº questões/ /Cotação	Critérios de correcção	Material
I Desporto e Sociedade	1. Relacionar as atividades físicas desportivas com os estilos de vida saudável.	Resposta aberta	1 questão (30 pontos)	1. Utilização adequada de terminologia científica. 2. Correção linguística (aspectos sintáticos e ortográficos) e cuidado na apresentação.	Material indispensável para escrita (esferográfica azul ou preta)
II Capacidades motoras: - Condicionais - Coordenativas	2. Identificar as capacidades motoras do indivíduo. 3. Conhecer e exemplificar métodos para o desenvolvimento das diferentes capacidades motoras.	Resposta aberta	3 questões (30 pontos)	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 modo bem legível. 6. Serão desvalorizadas as respostas que não se relacionem com o tema proposto.	
III Ginástica de solo e de Aparelhos	4. Conhecer e interpretar a execução técnica correta do salto de eixo e entre mãos no plinto longitudinal, bem como exercícios básicos no solo e na trave olímpica.	Questões com resposta de escolha múltipla	10 questões (30 pontos)	1. A ausência de resposta será atribuída a cotação de zero. 2. Deve ser respeitado o número de opções pedidas. Caso se exceda esse número, a cotação será zero. 3. Por cada resposta errada será atribuída a cotação de zero.. 4. Sempre que se verifique um engano, deve ser riscado e corrigido à frente de modo bem legível.	
IV Voleibol	5. Conhecer o regulamento técnico da modalidade.		10 questões (30 pontos)		
V Ténis			10 questões (30 pontos)		
VI Andebol	7. Identificar os materiais e o terreno de jogo da modalidade.		10 questões (30 pontos)		
VII Corfebol			5 questões (20 pontos)		
Total		49 questões (200 pontos)			

Prova Escrita

No Grupo I, avalia-se o conhecimento acerca da forma como relacionam a prática de atividade física e os estilos de vida saudáveis. A questão será de caráter aberto e valerá 30 pontos.

No Grupo II, avalia-se o conhecimento acerca das Capacidades Motoras e os métodos para o desenvolvimento das mesmas. Serão três questões de carácter aberto, que valerão 30 pontos.

O Grupo III, permite avaliar o domínio dos conhecimentos ao nível da interpretação e execução técnica correta dos vários elementos da Ginástica de solo e de Aparelhos (trave olímpica e Plinto longitudinal), dez questões de escolha múltipla, que valerão no total 30 pontos.

Nos Grupos IV, V, VI e VII, avaliam-se os conhecimentos ao nível das regras, regulamentos e caracterização dos elementos técnico-táticos das modalidades de Voleibol, Andebol, Ténis e Corfebol, trinta e cinco questões de escolha múltipla, num valor total de 140 pontos.

Prova Prática

Unidade	Conteúdos	Fatores de avaliação	Cotação
---------	-----------	----------------------	---------

Para esta avaliação, será necessário recrutar voluntários para completar o número de elementos necessários para a realização das situações de jogo (de preferência dentro do mesmo nível etário).

Voleibol	<u>Jogo 2x2</u>	Execução técnica correta	
	Passe		9
	Deslocamentos	Aspectos técnico-táticos	8
	Manchete		8
	Serviço por baixo e/ou por cima (tipo ténis)		8
	Posição básica defensiva		9
	Definição da função recebedor/ não recebedor		10
	Preparação do ataque		7
	Jogo ofensivo		10
Andebol	<u>Em situação de jogo 1+4x4+1 em campo inteiro:</u>		
	Passe e receção em progressão	Execução técnica correta	7
	Enquadramento ofensivo	Aplicação correta dos	9
	Ocupação racional do espaço	conteúdos técnico-táticos	9
	“Agressividade ofensiva”	em jogo	8
	Desmarcação		7
	Fintas e simulações		7
	Qualidade da Finalização		7
Atitude defensiva		7	
Ginástica de Aparelhos	<u>Plinto longitudinal</u>		
	Salto de eixo	Execução técnica correta	10
	Salto entre mãos		15
	<u>Trave Olímpica</u>		
	Esquema		15
Segurança da execução		10	

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

No momento da avaliação da prova escrita serão efetuados descontos, de acordo com a respetiva cotação, sempre que não se cumpra os seguintes critérios:

- Nos Grupos I e II:

1. Utilização adequada de terminologia científica.
2. Correção linguística (aspetos sintáticos e ortográficos) 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 modo bem legível.
6. Serão desvalorizadas as respostas que não se relacionem com o tema proposto.

- Nos Grupos III, IV, V, VI e VII:

1. A ausência de resposta será atribuída a cotação de zero.
2. Deve ser respeitado o número de opções pedidas. Caso se exceda esse número, a cotação será zero.
3. Por cada resposta errada será atribuída a cotação de zero.
4. Sempre que se verifique um engano, deve ser riscado e corrigido à frente de modo bem legível.

No momento da avaliação da prova prática serão efetuados descontos, de acordo com a cotação da prova, sempre que o aluno:

- No Voleibol e em *situação de jogo* de 2x2:
 - ✓ Ao servir por baixo ou por cima, não coloca a bola respeitando as suas determinantes técnicas e de uma forma intencional;
 - ✓ Na sequência da recepção ao serviço, não se posiciona correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas,
 - ✓ Ao passe (segundo toque) de um companheiro, não se posiciona para finalizar o ataque, não executando com oportunidade e correção uma ação ofensiva que dificulte a ação dos adversários.
 - ✓ Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, não se posiciona para, de acordo com a sua trajetória, executar uma ação técnica que favoreça a continuidade das ações da sua equipa.
 - ✓ Não assume uma posição básica defensiva.
- No Andebol e em situação de 5x5 em campo inteiro:
 - Na impossibilidade de finalização em contra-ataque ou ataque rápido, não desenvolve as ações técnico-táticas individuais e coletivas com segurança
 - Não se desmarque para abrir linhas de passe ofensivas, de forma a contribuir para o equilíbrio ofensivo, no que se refere à ocupação racional do espaço de jogo;
 - Não finalize de uma forma rápida, em situação de vantagem numérica e/ ou posicional;
 - Em situação de posse de bola, não opte pela forma mais rápida de progressão, através do passe ou drible;

- Em situação ofensiva, não procura situações de superioridade numérica;
- Não adote uma atitude defensiva, logo que a equipa perca a posse de bola.
- Na Ginástica de Aparelhos e, em particular, no salto no plinto longitudinal:
 - ✓ Não efetuar a chamada em simultâneo com os dois pés no trampolim Reuther, não elevar a bacia ao nível dos ombros, após o salto puxar o tronco para trás para uma receção equilibrada no colchão.
 - ✓ No salto entre mãos, não efetuar o primeiro voo para a extremidade do plinto longitudinal, colocando as mãos no seu início
- Na Ginástica de Aparelhos e, em particular, na Trave Olímpica:
 - ✓ Não realizar os exercícios com correção técnica e evidenciar insegurança em cima do aparelho, na realização do esquema.
 - ✓ Não apresentar um esquema fluído e sem paragens.
- Na Ginástica de solo:
 - ✓ Não realizar os exercícios com correção técnica e evidenciar insegurança na realização do esquema.
 - ✓ Não apresentar um esquema fluído e sem paragens.

MATERIAL

A prova escrita é realizada numa folha de exame, sendo apenas permitido, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

Não é permitido o uso de corretor.

Para a prova prática o aluno deve fazer-se munir do normal equipamento de Educação Física (calções ou calças, t-shirt ou sweat, meias, sapatilhas e objetos de higiene pessoal).

DURAÇÃO

A prova escrita e prática têm a duração de 90 minutos, cada uma.