

INFORMAÇÃO: Prova de Equivalência à Frequência Ensino Secundário

Disciplina: Educação Física (12º ano) - 2014-2015

Despacho normativo nº 5-A/2014

Código: 311

Modalidade: Escrita e Prática

Duração: 90 minutos + 90 minutos

Caracterização da Prova: escrita 30% e prática 70%

Objecto de avaliação:

A prova de exame de equivalência à frequência tem por referência o Programa do Ensino Secundário. A prova permite avaliar o desempenho dos examinados em relação aos objectivos do Programa que a seguir se indicam:

Conteúdos:

- Jogos Desportivos Colectivos (Voleibol, Andebol, Futsal, Basquetebol, Rugby);
- Desportos de Raquete;
- Ginástica/Atletismo;
- Aptidão Física/Testes do Fitnessgram;

Competências:

- Conhecer e descrever as capacidades coordenativas e condicionais, bem como os processos de desenvolvimento e manutenção da condição física;
- Conhecer as regras e as acções técnico-tácticas elementares dos jogos desportivos colectivos;
- Conhecer e descrever as regras, materiais e acções técnicas elementares nas disciplinas de ginástica de solo e aparelhos;
- Compor e realizar um conjunto de exercícios gímnicos cumprindo as respectivas exigências técnicas específicas;
- Aplicar as diferentes situações técnico-tácticas e respectivas regras, em duas de três actividades desportivas colectivas;
- Realiza uma acção motora global de longa duração, com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição de ritmo;

1. Caracterização da Prova

Prova escrita:

A prova é constituída por três grupos, cada grupo é constituído por dois conjuntos de perguntas, um conjunto de perguntas de verdadeiro ou falso e outro conjunto de resposta sucinta.

No grupo I, avaliam-se as competências relativas aos Jogos Desportivos Colectivos.

No grupo II, avaliam-se as competências relativas aos Desportos Individuais.

No grupo III, avaliam-se as competências relativas às capacidades coordenativas e condicionais.

Prova prática:

A prova é composta por exercícios práticos referentes a quatro matérias (Atletismo/Ginástica, Desportos de Raquete, Desportos Colectivos e Aptidão Física).

Para cada matéria, o aluno dispõe de 2 tentativas por exercício e só uma para a Aptidão física.

2. Critérios Gerais de Classificação

Prova escrita:

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos. A classificação será efectuada de 0 a 200 pontos. Os alunos terão classificação positiva se obtiverem uma classificação igual ou superior a 95 pontos. A Prova escrita terá um peso de 30% na nota final da prova de equivalência à frequência.

Nas perguntas de verdadeiro ou falso, as respostas erradas descontam metade do valor das perguntas.

Nas perguntas de resposta sucinta, o aluno deverá responder de forma concisa e organizada sobre os conteúdos e conceitos, não cometendo erros ortográficos.

Prova prática:

A Prova Prática terá um peso de 70% na nota final da prova de equivalência à frequência.

Desportos Colectivos:

Executa com correcção e respeitando as regras inerentes à modalidade em exercícios critério.

Atletismo:

Executa com correcção as várias fases do salto em Altura:

- corrida de balanço;
- chamada;
- transposição;
- queda.

Ginástica:

Realiza com correcção os vários exercícios gímnicos no solo;

Realiza dois saltos em aparelho gímnico, com correcção, e de acordo com as várias fases abaixo descritas:

- corrida preparatória;
- chamada;
- voo;
- recepção no solo

Desportos de Raquete:

Badminton/Ténis de Mesa

Aptidão Física:

Executa o Vaivém, em conformidade com o protocolo do Fitnessgram.

4. Material

Prova escrita:

O examinado apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta. Não é permitido o uso de dicionário. Não é permitido o uso de corrector.

Prova prática:

Material indispensável para a prática desportiva, nomeadamente, t-shirt, fato de treino ou calção, sapatilhas ou sabrinas.