

---

**INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA****Educação Física****maio 2023**

---

**Prova 311****| 2023**

---

**12ºAno de escolaridade**

---

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência da disciplina de **Educação Física**, a realizar em 2023, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Material
- Duração
- Critérios gerais de classificação

**Objeto de avaliação**

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova escrita e prática de duração limitada, atendendo ao rigor, fluidez, souplesse, criatividade e correção técnico-tática das modalidades.

Na componente escrita será objeto de avaliação os conhecimentos dos alunos sobre os regulamentos, história e determinantes técnicas das modalidades.

Na componente prática será objeto de avaliação a execução técnico-tática das modalidades.

**Caracterização da prova**

A Prova de Equivalência à Frequência da disciplina de Educação Física, consistirá em duas componentes, sendo que uma é escrita e outra prática, tendo carácter obrigatório a realização de ambas.

A prova é cotada para 200 pontos.

## Prova Prática

A prova apresenta cinco modalidades de execução obrigatória:

- Ginástica;
- Atletismo;
- Duas modalidades desportivas coletivas (que o aluno poderá escolher entre: Futebol, Basquetebol, Voleibol e Andebol);
- Desportos de raquetas.

A prova é prática e apresenta **quatro grupos**, incluindo num grupo um item de seleção.

Quadro 1 – Valorização dos conteúdos na prova

<b>Área / Modalidade</b>	<b>Conteúdos (Descrição)</b>	<b>Cotações</b>
<p>Grupo I</p> <p><u>Ginástica - Minitrampolim</u></p>	<p><b><u>Mini Trampolim</u></b></p> <p><b>Salto em Carpa</b> – após corrida de balanço, realiza o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida. Termina com uma receção controlada no colchão.</p> <p><b>Salto em Extensão com pirueta vertical</b> – após corrida de balanço, para um dos lados, realiza uma pirueta vertical, elevando os braços na vertical e mantendo uma ligeira retroversão do corpo. Termina com uma receção controlada e em equilíbrio no colchão.</p>	<b>30 pontos</b>
<p>Grupo II</p> <p><u>Atletismo</u></p>	<p><b><u>Atletismo</u></b></p> <p><b>Salto em Comprimento</b> – com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço ajustada. “Puxa” as pernas para a frente e os braços (paralelos) para a frente e para baixo, na parte final do voo, inclinando o tronco à frente para receção na caixa de saltos.</p> <p><b>Corrida de Velocidade (40m)</b> – Partindo agachado em tacos, o aluno, acelera até à velocidade maximal, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé com extensão completa da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.</p>	<b>40 pontos</b>
<p>Grupo III</p> <p><u>Jogos Desportivos Coletivos</u></p> <p>Futebol Basquetebol Voleibol Andebol</p>	<p><b><u>Futsal</u></b></p> <p>Realiza com correção global, em exercício critério, as ações: 1) condução de bola, 2) passe/receção, 3) drible, 4) remate. Em situação de exercício critério 2x2, a meio-campo, recebe a bola, enquadra-se ofensivamente, optando por rematar, passar ou manter a posse de bola consoante a sua posição e a leitura que faz da movimentação dos restantes jogadores.</p> <p><b><u>Basquetebol</u></b></p> <p>Realiza com correção global, em exercícios critério, as ações: 1) passe/receção, 2) lançamento na passada, 3) drible de progressão e proteção, 4) lançamento em salto, 5) rotação, 6) mudança de mão.</p>	

	<p>Em situação de jogo 2x2, a meio-campo, recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente), optando por lançar, passar ou driblar consoante a sua posição e a leitura que faz da movimentação dos restantes jogadores.</p> <p><b><u>Voleibol</u></b></p> <p>Em situação de exercícios critério, executa corretamente os seguintes gestos técnicos: 1) passe alto de frente, 2) manchete, 3) serviço por baixo, 4) serviço por cima, 5) remate.</p> <p>Em situação de jogo 2x2, no campo de Voleibol: 1) desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa do ataque do adversário, tentando dar continuidade à ação de ataque, colocando a bola na zona 3 (distribuidor); 2) caso não receba a bola, movimenta-se para a zona 3 e efetua um passe alto e colocado para o ataque do companheiro; 3) Passa ou remata, em apoio ou em suspensão, ao passe do companheiro, executando corretamente o gesto técnico que a situação exigir, batendo a bola no ponto mais alto para uma zona de difícil receção.</p> <p><b><u>Andebol</u></b></p> <p>Em situação de exercícios critério, executa corretamente os seguintes gestos técnicos: 1) remate em suspensão, 2) remate em apoio, 3) finta, 4) drible, 5) passe/receção.</p> <p>Em situação de exercício critério 2x2 a meio-campo, recebe a bola, enquadra-se ofensivamente, optando por rematar, passar ou manter a posse de bola consoante a sua posição e a leitura que faz da movimentação dos restantes jogadores.</p>	<p><b>90 pontos</b></p> <p><b>(45 por cada modalidade)</b></p>
<p>Grupo IV</p> <p>Desportos de Raquetas</p>	<p><b><u>Badminton</u></b></p> <p>Em situação de jogo 1x1, efetua serviço longo para o fundo do campo. Na continuação das jogadas, posiciona-se corretamente no campo, apresenta uma atitude-base e deslocamentos que lhe permitam responder de forma mais eficaz às ações do adversário e seleciona o gesto técnico mais adequado à situação (clear, lob, amorti e remate).</p>	<p><b>40 pontos</b></p>

### **Prova Escrita**

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

A prova apresenta um grupo de 4 questões para cada modalidade coletiva (Futebol, Andebol, Basquetebol e Voleibol) e grupos de 3 questões para cada uma das restantes áreas (Grupo I, II e IV).

Tipologia de itens de construção: A prova apresenta itens de escolha múltipla, verdadeiro/falso, construção de resposta curta e resposta pouco extensa.

Quadro 2 – Valorização dos conteúdos na prova

Área / Modalidade	Conteúdos (Descrição)	Cotações
Grupo I Ginástica Artística e de Aparelhos	Identificar e conhecer as formas de execução correta (componentes críticas) dos elementos gímnicos de aparelhos. Conhecer as diferentes fases que caracterizam os saltos no reuther e no minitrampolim; Na ginástica acrobática, conhecer as funções do base e do volante na sincronização dos diversos elementos e ainda os vários tipos de pegas, montes e desmontes ligados aos elementos. Conhecer as condições de segurança	<b>30 pontos</b>
Grupo II Atletism	Velocidade/Saltos/Lançamentos Conhecer as diferentes disciplinas do Atletismo, as respectivas exigências técnicas, regulamentares e regras de segurança. Identifica as ações motoras abordadas bem como os seus critérios de êxito.	<b>40 pontos</b>
Grupo III Jogos Desportivos Coletivos	Futebol/Andebol/Basquetebol/Voleibol Conhecer o objetivo dos jogos, a função e o modo de execução das principais ações (fundamentos) técnico-táticas; Identificar e conhecer as formas de execução correta dos principais gestos técnicos das modalidades em causa; Identificar e conhecer as regras e aspetos técnicos da arbitragem.	<b>100 pontos</b>
Grupo IV Desportos de raquetas	Ténis/Badminton Identificar e conhecer as formas de execução correta dos principais gestos técnicos das modalidades em causa. Identificar e conhecer as regras e aspetos técnicos da arbitragem.	<b>30 pontos</b>

## Material

### Prova Prática

Os alunos deverão apresentar-se para a prova prática com equipamento desportivo adequado.

### Prova Teórica

Caneta ou esferográfica de cor azul ou preta.

Não é permitido o uso de corretor.

## Duração

- 90 minutos (**Componente Teórica**)
- 90 minutos (**Componente Prática**)

## Critérios gerais de classificação

**Ponderação Final:** 30% Componente Teórica (CT) + 70% Componente Prática (CP)

### Prova Prática

O aluno é avaliado na execução dos diferentes gestos técnicos ao nível da destreza e habilidade e na adequação das ações técnicas às situações propostas, conforme previsto na grelha de classificação.

O aluno só poderá repetir o exercício caso o júri considere necessário, independentemente do número de tentativas.

Os critérios de classificação apresentam-se organizados por níveis de desempenho a que corresponde uma dada pontuação.

### Prova Teórica

Em cada questão:

1. É atribuída a cotação máxima ou total para as respostas com conteúdo correto, adequado e com uma organização coerente de ideias;
2. A ausência de resposta ou resposta errada ou ilegível, implica a atribuição de zero pontos;
3. No caso de engano, o aluno deverá assinalar qual a resposta sem efeito.
4. Para os itens de construção que exijam respostas completas, como conclusões ou explicações, a distribuição da cotação é feita tendo em conta a estruturação correta das frases, o encadeamento lógico das ideias e a capacidade de análise e de síntese.
5. Serão desvalorizadas as respostas que não correspondam ao contexto da pergunta.

**NOTA:** Os alunos que à data da prova apresentem atestado médico comprovativo da sua incapacidade para realizarem a prova prática, apenas realizarão a Prova Escrita, aumentando a cotação prevista para o dobro 200 pontos.

Escariz, 16 de maio de 2023