

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência, do ensino secundário, da disciplina de Educação Física, a realizar em 2018, nomeadamente:

Objeto de avaliação

A prova avalia um conjunto de aprendizagens e de competências desenvolvidas no ensino secundário tendo como referentes o Currículo Nacional de Ensino Secundário.

Prova Prática

Serão objeto de avaliação os seguintes conteúdos práticos:

- Realizar exercícios na Ginástica de Solo e Saltos na Ginástica de Aparelhos de acordo com as exigências técnicas e normas de segurança.
- Realizar no Atletismo: Saltos e Corridas segundo padrões simplificados e cumprindo as exigências elementares, técnicas e regulamentares.
- Realizar corretamente os gestos técnicos referentes ao desporto coletivo selecionado.

Grupo I – DESPORTOS INDIVIDUAIS: Ginástica Solo e de Aparelhos e Atletismo

O examinando escolhe uma de entre as atividades: Ginástica ou Atletismo.

Ginástica Solo:

O examinando terá de realizar uma sequência gímnica no solo constituída por 6 elementos: Rolamentos; Apoio Facial Invertido; Posição de Flexibilidade; Posição de Equilíbrio; Elementos de ligação.

Ginástica Aparelhos:

O examinando escolhe um dos aparelhos, minitrampolim ou plinto, e terá de realizar os saltos definidos:

- Minitrampolim: salto vela, engrupado e carpa
- Plinto: salto de eixo e entre-mãos

Atletismo

O examinando terá de realizar:

- Corridas: resistência (teste do Km)

O examinando terá de realizar um dos saltos:

- Saltos: comprimento, triplo-salto ou altura

Grupo II - DESPORTOS COLETIVOS

O examinando escolhe dois dos Jogos Desportivos Coletivos: Andebol, Basquetebol, Futsal e Voleibol. Nos JDC selecionados, terá de realizar um circuito técnico específico constituído por exercícios critério:

ANDEBOL	BASQUETEBOL	FUTSAL	VOLEIBOL
Passes/recepção	Passes/recepção	Condução de bola	Passes
Drible	Drible de proteção e	Drible	Manchete
Finta	progressão	Passes/recepção	Serviço por baixo
Remate em Apoio	Paragem a um e dois	Finta	Serviço tipo ténis
Remate em Salto	tempos	Remate	
	Lançamento na Passada		
	Lançamento em Apoio		

Prova Escrita

Serão objeto de avaliação os seguintes conteúdos teóricos:

Grupo I

- Conhecer, descrever e caracterizar a técnica de execução dos elementos e saltos gímnicos.
- Conhecer os aspetos fundamentais relacionados com a segurança e as ajudas dos principais elementos e saltos gímnicos e caracterizar materiais e aparelhos.

Grupo II

- Conhecer, descrever e caracterizar a técnica de execução das várias provas de atletismo.
- Identificar os materiais e o terreno de realização das diversas provas de Atletismo.

Grupo III

- Compreender o conceito de Aptidão Física.
- Conhecer e interpretar as capacidades motoras.
- Indicar processos para melhoria e manutenção da Condição Física.

Grupo IV

- Conhecer e aplicar o regulamento específico dos vários JDC
- Identificar e caracterizar os elementos técnico-táticos da modalidade
- Conhecer, descrever e caracterizar a técnica de execução dos vários elementos

Características e estrutura da prova

A prova é constituída por dois grupos de avaliação distintos: um prático e outro teórico.

A **prova prática** é constituída por dois grupos:

Grupo I

GINÁSTICA

1. Solo (sequência gímnica) - **40 pontos**
2. Aparelhos (minitrampolim ou plinto) – **20 pontos**

Ou

ATLETISMO

1. Corridas (teste do Km) – **40 pontos**
2. Salto (altura ou comprimento ou triplo) - **20 pontos**

Grupo II

1. Jogos Desportivos Coletivos (escolhe 2 em 4 possíveis) – **140 pontos**

A **prova teórica** é constituída por quatro grupos:

Grupo I - Ginástica de Solo e Aparelhos – **50 pontos**

Grupo II - Atletismo – **50 pontos**

Grupo III - Aptidão Física – **50 pontos**

Grupo IV - Jogos Desportivos Coletivos – **50 pontos**

Critérios gerais de classificação

A classificação a atribuir a cada exercício executado resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa em pontos. A não realização de um dos exercícios é classificada com zero pontos.

Nos critérios de correção serão contabilizados:

Fatores de valorização – perfeita execução dos elementos e gestos técnicos das provas.

Fatores de desvalorização – afastamento do conteúdo proposto, elementos e gestos técnicos desadequados e imperfeitos.

A cotação será distribuída conforme se pode ler na tabela seguinte. Não esquecendo que a prova escrita com componente prática na disciplina de Educação Física define a atribuição de 30% à componente teórica e 70% à componente prática.

	PROVA PRÁTICA	PROVA ESCRITA
GRUPO I	60 pts	50 pts
GRUPO II	140 pts	50 pts
GRUPO III	---	50 pts
GRUPO IV	---	50 pts

Duração

Prova constituída por 90 minutos para avaliação prática mais 90 minutos para avaliação escrita.

Material autorizado

Calçado e vestuário desportivo.