



Informação - Prova de Equivalência à Frequência do Ensino Secundário

(Despacho normativo n.º 4-A/2018)

Disciplina: Educação Física (311)Duração: **90 + 90 minutos**

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

	Temas	Subtemas	Conteúdos
1. ATIVIDADES FÍSICAS	Categoria A	Jogos Andebol Futebol Basquetebol Voleibol	Nível avançado
	Categoria B	Ginástica de solo Ginástica de aparelhos Ginástica Acrobática	Nível avançado Nível elementar
	Categoria C	Atletismo	Nível avançado
	Categoria E	Dança	Nível avançado
	Categoria F	Raquetes, Luta, Orientação, Corfebol, Râguebi, Beisebol.	Nível avançado
2. APTIDÃO FÍSICA	Aptidão física (APF Fitnessgram) Desenvolvimento das capacidades físicas	Resistência aeróbica Força superior Força inferior Força média Flexibilidade	
3. CONHECIMENTOS DOS FENÓMENOS DESPORTIVOS	CONHECIMENTOS DOS FENÓMENOS DESPORTIVOS	Educação Física e fenómenos sociais extraescolares Atividade, aptidão física e saúde Capacidades motoras e composição corporal Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física	

2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

A prova escrita é constituída por cinco grupos, I, II, III, IV e V de acordo com os conteúdos, estando organizada por grupos de itens. Os itens poderão envolver: aplicação de diferentes conceitos técnico táticos das modalidades desportivas; as suas regras de jogo ou competição. A tipologia dos itens serão: itens de seleção - escolha múltipla, associações, classificação em verdadeiro e falso - e itens de construção – resposta curta.

A prova prática é constituída por situações de percursos destrezas específicas e por exercícios critério de cada uma das modalidades desportivas.

Consideram-se as matérias: 1 Jogo Desportivo Coletivo (Voleibol), 2 Atividades Gímnicas (sequência de solo + Minitrampolim ou Plinto), 1 Dança – Foxtrot ou Rumba Quadrada.

Aplicação dos testes de Fitnessgram – Resistência Aeróbica e força superior.

3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

PROVA ESCRITA	COTAÇÃO	PROVA PRÁTICA	COTAÇÃO
Grupo I	20 Pontos	Grupo I - APF	50 Pontos
Pergunta 1	10 Pontos	Resistência aeróbica	25 Pontos
Pergunta 2	10 Pontos	Força superior	25 Pontos
Grupo II	50 Pontos	Grupo II - DI	100 Pontos
Pergunta 1	40 pontos	Ginástica de solo	25 Pontos
		Ginástica de Aparelhos	25 Pontos
Grupo III	20 Pontos	Dança	50 pontos
Pergunta 1	8 Pontos		
Pergunta 2	12 Pontos	Grupo III - DC	50 Pontos
		Voleibol	50 pontos
Grupo IV	30 Pontos		
Pergunta 1	10 pontos		
Pergunta 2	10 pontos		
Pergunta 3	10 pontos		
Grupo V	80 Pontos		
Andebol	20 pontos		
Basquetebol	20 pontos		
Voleibol	20 pontos		
Ginástica	20 pontos		
TOTAL	200 PONTOS	TOTAL	200 PONTOS

Prova escrita . Nos itens de escolha múltipla, se o examinado selecionar mais do que uma alternativa, será atribuída a cotação de 0 (zero) pontos.

Prova prática . São criadas situações com habilidades ou exercício critério de cada modalidade desportiva nas quais o examinado:

- Se não executar ou demonstrar muitas incorreções, ser-lhe-á atribuído 0% da cotação;
- Se executa com ligeiras incorreções obtém 50% da cotação
- Com a correta execução, obtém 100% da cotação.

Na prova do grupo II (Dança), o examinado tem de apresentar uma coreografia de 32 tempos.

Na prova do grupo I (Testes de Aptidão Física), o examinado deverá situar-se dentro da Zona Saudável (tabela mundial do Fitnessgram).

Classificação final: 70% avaliação prática (classificação obtida nos temas 1 + 2) e 30% da avaliação teórica (teste escrito).

4. MATERIAL NECESSÁRIO E DURAÇÃO DA PROVA

O examinado tem de apresentar equipamento adequado à prática das diversas atividades físicas. Indicação em link ou cd da música a apresentar na prova da categoria E.

As duas provas – prática e escrita - têm a duração de 90 minutos cada, sem tolerância.