

Prova 311

Ensino Secundário – 12º Ano (Dec-Lei Nº 139/2012 de 5 de Julho)

A Prova de Exame de equivalência de Educação Física é constituída por duas componentes: uma escrita com a duração de 90 minutos e uma prática com a duração de 90 minutos e centra-se nas três áreas de desenvolvimento da Educação Física:

- A - As Matérias (Atividades Físicas)
- B - A Aptidão Física
- C - Os Conhecimentos

NOTAÇÃO E VALORAÇÃO DA PROVA ESPECIAL DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A+B - PRÁTICA (70%) (200 pontos)

Nas **Matérias**, os alunos terão que realizar 4 matérias comuns a todos os alunos e 1 matéria por escolha dos alunos. A saber:

1. Matérias Comuns

- Jogos Desportivos Coletivos: dois (Futebol, Voleibol, Andebol e Basquetebol);
- Dança Social (escolhe uma entre Merengue, Chachachá ou Salsa) a pares ou em “Line dance” (por opção do aluno: se escolher a pares deve fazer-se acompanhado do respetivo par) ou Tradicional (escolhe uma entre: Regadinho, Malhão ou Sariquité), que têm que ser feitas a par (que obriga o aluno a fazer-se acompanhado).

- Patinagem (Percurso de habilidades e/ou Vaivém 5’);

2. Matérias por escolha

- Ginástica: “Ginástica de Solo + dois aparelhos à escolha do aluno ⁽¹⁾” ou Atletismo (Barreiras + Lançamento do Peso + Salto em altura)

As Matérias serão avaliadas em quatro níveis (tendo como referência os níveis expressos no Projeto Curricular de Educação Física do Agrupamento):

NI – o aluno não realiza o nível Introdução; **I** – o aluno realiza o nível Introdução; **E** – o aluno realiza o nível Elementar; **A** – o aluno realiza o nível Avançado.

Em relação à **Aptidão Física** os alunos realizarão quatro testes com o objectivo de avaliar a Resistência, a Flexibilidade e a Força.

A Aptidão Física é avaliada pela verificação (“sim” ou “não”) se o aluno se encontra ou não na Zona Saudável de Aptidão Física.

Esta componente tem a duração de **90 minutos**, não sendo considerado o tempo que o aluno despende a equipar-se, a aquecer ou o tempo despendido na transição entre as estações de prova.

(1) Para seleccionar os aparelhos e identificar o que necessitam realizar para cumprir cada nível de desempenho, consultar o Projeto Curricular de Educação Física do agrupamento, disponível no sítio da escola na internet.

C - TEÓRICA (30%)

Em relação aos **Conhecimentos** os alunos realizarão um teste escrito constituído por três grupos, um, referente aos **conhecimentos das Actividades Físicas**, outro, referente aos **conhecimentos relativos aos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física** e o outro, referente aos **conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as actividades físicas**. Cada grupo vale 100 pontos. (ver Quadro de Conhecimentos)

Critérios de Correção para a prova escrita

CRITÉRIOS CORREÇÃO	
Grupo 1 – 10 perguntas (30 pontos) Conhecimentos relativos às Actividades Físicas	O aluno apresenta os aspetos considerados corretos O aluno identifica e apresenta os conceitos e explica corretamente os procedimentos adequados face às questões apresentadas.
Grupo 2 - 30 perguntas (100 Pontos) Conhecimentos dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.	O aluno selecciona a hipótese correta. O aluno identifica os conceitos e explica corretamente os procedimentos adequados face às questões apresentadas.
Grupo 3 – 20 perguntas (70 Pontos) Conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as actividades físicas.	O aluno selecciona a hipótese correcta. O aluno identifica os conceitos e explica correctamente os procedimentos adequados face às questões apresentadas.

CRITÉRIOS CORREÇÃO
✓ Adequação e correção da resposta à questão colocada ✓ Utilização adequada da língua portuguesa ✓ Clareza e síntese

Esta componente tem a duração de **90 minutos**, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.

Material a utilizar para a prova teórica:

Caneta azul ou preta, papel de rascunho.

Material a utilizar para a prova prática:

Fato de treino ou calções e t-shirt, meias, ténis e sapatilhas.

ESCOLA SECUNDÁRIA STUART CARVALHAIS – 402825

Ano letivo 2019/2020

EXAME DE EQUIVALÊNCIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Estrutura e Pontuação
12º ANO – 1ª e 2ª fase

MATÉRIAS										APTIDÃO FÍSICA		CONHECIMENTOS		
Matérias obrigatórias					Matéria a escolher					Act. Físicas	Aptidão Física	G1	G2	G3
J.Desp. Coletivos 60 pontos	Dança 30 pontos	Patinagem ⁽²⁾ 40 pontos	Ginástica ⁽²⁾ 40 pontos	Atletismo ⁽²⁾ 40 pontos	Atletismo ⁽²⁾ 40 pontos			4 Testes 30 pontos	Desporto Fenómeno social					
JDC1	JDC2	VaiVem 5'	Perc.Hab.	GSolo	GAP1	GAP2	At11	At12	At13	Act. Físicas	Aptidão Física	Desporto Fenómeno social		
NI - 0	NI - 0	NI - 0	NI - 0	NI - 0	NI - 0	NI - 0	NI - 0	NI - 0	NI - 0	30 pontos				
I - 10	I - 10	I - 15	I - 15	I - 15	I - 15	I - 15	I - 15	I - 15	I - 15					
E - 20	E - 20	E - 25	E - 25	E - 25	E - 25	E - 25	E - 25	E - 25	E - 25	30 pontos	100 pontos	70 pontos		
A - 30	A - 30	A - 40	A - 40	A - 40	A - 40	A - 40	A - 40	A - 40	A - 40	Sim ⁽¹⁾ - 9/7				

NI – Não cumpre o nível Introdução; I – Cumpre o nível Introdução; E – Cumpre o nível Elementar; A – Cumpre o nível Avançado.

(1) – O aluno atinge a Zona Saudável de Aptidão Física. A Prova realiza-se até o aluno atingir o limite inferior da ZSAF.

(2) – A Pontuação Final da Patinagem, da Ginástica e do Atletismo obtém-se através da média aritmética simples das pontuações obtidas em cada prova/aparelho

ESCOLA SECUNDÁRIA STUART CARVALHAIS – 402825

Ano letivo 2019/2020

PROVA ESPECIAL DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Pontuação

12º ANO – 1ª fase

Nome do Aluno: _____

Data: _____

		MATÉRIAS					APTIDÃO FÍSICA			CONHECIMENTOS						
Matérias Obrigatórias		Matéria a Escolher														
J.Desp. Coletivos 60 pontos	Dança 30 pontos	Patinagem 40 pontos		Ginástica 40 pontos		Atletismo 40 pontos		4 Testes 30 pontos			G1	G2	G3			
JDC1	JDC2	VaiVem	Perc.Habil.	G.Solo	AP1	AP2	Cor. Barr.	Lanç. Peso	SAlt	PACER	Senta e Alcança	Ext/ Flex. Braços	Abdom.	Act. Físicas 30 pontos	Aptidão Física 100 pontos	Desporto Fenómeno Social 70 pontos
NI - 0 I - 10 E - 20 A - 30	NI - 0 I - 15 E - 25 A - 40	NI - 0 I - 15 E - 25 A - 40	NI - 0 I - 15 E - 25 A - 40	NI - 0 I - 15 E - 25 A - 40	NI - 0 I - 15 E - 25 A - 40	NI - 0 I - 15 E - 25 A - 40	NI - 0 I - 15 E - 25 A - 40	NI - 0 I - 15 E - 25 A - 40	NI - 0 I - 15 E - 25 A - 40	Não - 0 Sim - 9	Não - 0 Sim - 7	Não - 0 Sim - 7	Não - 0 Sim - 7	_____ pontos	_____ pontos	_____ pontos

Prática (70%)	Teórica (30%)	Pontuação Total
_____ Pontos	_____ Pontos	_____ x 0.70 + _____ x 0.30 = _____ Pontos

QUADRO DE CONHECIMENTOS

ÁREA AF

Actividades Físicas

A. Jogos Desportivos Coletivos

- Conhecer e compreender as regras, as ações técnicas e a organização tática defensiva e ofensiva que permitem o sucesso das ações.
- Conhecer, identificar e caracterizar as posições básicas como elementos de organização das equipas.
- Conhecer, identificar e saber realizar a sinalética da arbitragem como forma de comunicação.

B. Ginástica

- Conhecer e caracterizar os diferentes tipos de Ginásticas e as habilidades que caracterizam cada uma delas.
- Conhecer e saber utilizar as diferentes ajudas na realização das ações.

C. Atletismo

- Conhecer e compreender as várias especialidades e as modalidades que as constituem.

- Conhecer e compreender as características técnicas e as regras que são próprias de cada modalidade.

D. Raquetes

- Conhece, compreende e identifica as várias modalidades e as ações técnicas que as caracterizam.

- Conhece e compreende as regras e a sinalética da arbitragem como importante nas modalidades.

E. Patinagem

- Conhece e compreende as diferentes modalidades e as ações técnicas e habilidades que as caracterizam.

- Conhece e compreende as regras e a sinalética da arbitragem, no Hóquei em Patins, como elementos fundamentais de comunicação e de entendimento da modalidade.

D. Dança

- Conhece e identifica o que são Danças Sociais e Danças Folclóricas: suas características e as diversas danças que existem.

- Conhece e compreende a contextualização social e cultural das diversas danças.

- Conhece as técnicas, os passos base e as coreografias que são próprias das diferentes danças.

E. Outras Modalidades

- Conhece e compreende as características, as ações e outros elementos considerados pertinentes para a realização das modalidades, especialmente das modalidades da Natação e Atividades de Exploração da Natureza, entre outras.

ÁREA A (1)

Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da Condição Física

<ul style="list-style-type: none"> ▪ A Condição Física e os fatores que a influenciam: a Aptidão Física, a alimentação, o repouso, o tabagismo e a qualidade do meio ambiente ▪ A avaliação da Aptidão Física: ao longo do esforço (respiração e “avermelhamento” das faces); após o esforço (FC após esforço; Curva de recuperação da FC); em qualquer momento (IMC) ▪ O tabagismo: produtos prejudiciais e prejuízos para a atividade física ▪ As capacidades motoras: a Resistência: Tipos; organização da carga; métodos de treino; principais testes de avaliação 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ O exercício físico: características e benefícios; cuidados a ter na utilização do exercício físico ▪ Os métodos de avaliação da Aptidão Física: científicos e empíricos (exemplos) ▪ O meio ambiente e a organização espacial como fator de desenvolvimento das Atividades Físicas (espaços naturais e espaços organizados) ▪ As capacidades motoras: a Força: Tipos; organização da carga; métodos de treino; principais testes de avaliação 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ O treino: definição ▪ Os fatores que influenciam o treino: os objetivos, as características das modalidades e as pessoas ▪ O treino e a carga: tipo de cargas e os aspetos que a caracterizam (a intensidade, o volume, a complexidade e a densidade) ▪ As componentes da carga e as características do treino ▪ A sessão de treino: o aquecimento: princípios e características ▪ As capacidades motoras: a Flexibilidade: Tipos; organização da carga; métodos de treino; principais testes de avaliação
--	--	---

ÁREA B (1)

Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Principais diferenças entre Desporto e Educação Física: Educação para todos e educação permanente ▪ As quatro referências do conceito de Desporto: atividade desportiva, atividade física, organização desportiva, política desportiva ▪ O conceito de Desporto segundo Noronha Feio: o tempo, o espaço e a regra ▪ A evolução do conceito de Desporto ▪ Tipo de Instalações Desportivas ▪ Doping e as principais categorias 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ As áreas que constituem o Desporto ▪ Sistemas de organização do Desporto em geral e nas diferentes modalidades ▪ As substâncias dopantes e os principais riscos ▪ A ética e o “Fair-Play”: o que é e princípios 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ O Desporto como fenómeno social ▪ O lazer e o Desporto ▪ Os fatores sociais que valorizam o Desporto: o sedentarismo, a competitividade, o tempo livre, a imagem humana, a superação e o idolatrismo ▪ Características dos diferentes tipos de instalações Desportivas: aspetos diferentes e aspetos comuns ▪ As principais lesões: cuidados a ter para prevenção e cuidados a ter na sua presença ▪ O Doping como fenómeno social
---	--	---

(1) Fichas de Apoio disponíveis na reprografia

APTIDÃO FÍSICA

CRITÉRIOS
VALOR MÍNIMO DA ZONA SAUDÁVEL

	PACER	SENTA E ALCANÇA	EXTENSÕES/FLEXÕES BRAÇOS	ABDOMINAIS	FLEXÕES/ EXTENSÕES BRAÇOS	FLEXIBILIDADE OMBROS	SALTO EM COMPRIMENTO S/ BALANÇO
RAPAZES	61	20	18	24	14	SS	184
RAPARIGAS	41	30,5	7	18	4	SS	130

PATINAGEM
CRITÉRIOS

1. VAIVEM 5 Minutos

NÍVEL	Nº PERCURSOS
INTRODUÇÃO	[18; 28]
ELEMENTAR	[28; 38]
AVANÇADO	38 ou mais

2. PERCURSO HABILIDADES

NÍVEL	Nº HABILIDADES	TEMPO
INTRODUÇÃO	4/5/6	Até 55"
ELEMENTAR	7/8	Até 55"
AVANÇADO	9/10	Até 55"

Notas: Não cumprir as regras do percurso penaliza, por cada incumprimento, 5 segundos que acresce ao tempo; Cada toque nos pinos do percurso penaliza no tempo 2 segundos. Se cumprir o número de habilidades e ultrapassar o tempo até 30 segundos é do nível imediatamente inferior.

Habilidades a realizar: 1. Esses; 2. Duas voltas à rotunda; 3. Passar por baixo de cócoras; 4. oitos; 5. Deslocar de cócoras; 6. Salto obstáculo de um patim para outro; 7. Salto obstáculo de dois patins para dois patins; 8. Habilidade 1 à escolha; 9. Habilidade 2 à escolha (Estas duas habilidades têm que ser diferentes e não podem repetir as anteriores realizadas e uma delas tem que ser obrigatoriamente um salto). + 10. Andar de costas num percurso definido. A habilidade 10 realiza-se após a conclusão do percurso e a paragem do cronómetro.