

Informação — PROVA de Equivalência à frequência de

Educação Física

2018

Prova 311 | Prova Prática

12º ano de escolaridade (Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho)

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

Realizam a prova os alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho. Deve também ser considerada a Portaria n.º 243/2012, de 10 de agosto.

Objeto de avaliação

A prova pressupõe a avaliação dos conteúdos nas áreas de:

- Aptidão Física, onde os alunos devem demonstrar as suas capacidades físicas em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade, com o objetivo de se situarem na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF- FITescola);
- Práticas de Matérias Físicas e Desportivas, onde são verificados os aspetos técnicos, táticos e normativos das regras das modalidades nucleares – Atletismo, Ginástica, Andebol, Basquetebol, Futebol/Futsal, Voleibol e Dança.

Caracterização da prova

São aplicados testes da Bateria do FITescola e abordadas as quatro matérias nucleares, de acordo com a composição curricular dos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) - as questões permitem aos alunos escolher, no âmbito das matérias individuais, entre Atletismo ou Ginástica. No que respeita às matérias coletivas selecionar duas matérias entre Andebol, Basquetebol, Futebol/Futsal e Voleibol, nas matérias expressivas a Dança, obrigatória, permite a opção relativamente à especialidade. Sobre os conteúdos passamos a especificar o seguinte:

A prova está estruturada em quatro partes: Parte I, refere-se à aplicação dos testes do FITescola; Parte II, trata as matérias expressivas/ dança; Parte III, trata as matérias individuais – atletismo ou ginástica e a Parte IV, as matérias coletivas.

Parte I: São aplicados testes de aptidão física de acordo com as seguintes condições:

- Um teste de aptidão aeróbia (Vaivém);
- Dois testes de aptidão muscular, um de abdominais e outro das restantes categorias (flexões de braços, impulsão horizontal ou flexibilidade dos membros inferiores).

Parte II: Aborda as matérias expressivas em três subgrupos, em que os alunos podem optar pela apresentação individualizada / em barra de uma dança de uma das áreas:

II.I Danças tradicionais;

II.II Danças de salão;

II.III Dança aeróbica.

Parte III: Aborda as matérias Ginástica e Atletismo com as respetivas categorias e especialidades, em que os alunos podem optar pela apresentação individual de uma das especialidades de uma das áreas.

III.I Atletismo: Categorias de especialidades divididas em saltos, corridas e lançamentos, das quais podem ser abordados os saltos em comprimento, triplo-salto e salto em altura, as corridas de velocidade, estafetas, barreiras, corta-mato e a iniciação ao lançamento do dardo pelo lançamento do vortex, respetivas fases de execução e regras base da competição formal.

III.II Ginástica: Dividida nas especialidades de solo, aparelhos, acrobática e rítmica, deve conhecer e realizar as formas de execução corretas das técnicas gímnicas, inseridas num esquema de exercícios ou realizar saltos gímnicos com a utilização de duas figuras diferentes.

Parte IV: Aborda as quatro matérias coletivas Andebol, Basquetebol, Voleibol e Futebol/Futsal, entre as quais os alunos devem selecionar duas para o seu exame, nas quais devem dominar os seus conteúdos, quer em termos de conhecimentos, quer em termos de execução prática.

Critérios gerais de classificação

As cotações serão distribuídas de acordo com os cinco subdomínios em avaliação, testes de aptidão física (1), matéria expressiva (2), matéria individual (3) e duas matérias coletivas (4 e 5), sendo que todos terão a mesma cotação relativa: 40 pontos. Em consequência as Partes I, II e III terão a cotação de 40 pontos; a parte IV terá a cotação de 80 pontos.

Material

O examinando deve utilizar na prova, equipamento de Educação Física.

Duração

De acordo com o Anexo VIII do Despacho normativo n.º 6-A/2015 de 5 de Março, a prova tem a duração de 90 minutos.

(Aprovado no Conselho Pedagógico de 16 de maio de 2018)